ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

جنوری 2018ء

قلندر بابا اولیاءؒ کی کرامات....

باباصاحبؒ کے تجویز کردہ نسخے اور وظائف....

خوابوں کی تعبیر۔ قلندر باباؒ کی رہنمائی....

فرموداتِ قلندرؒ۔ اسرار کا خزانہ.....

قلندر بابا اولیاءؒ نمبر

یہ پرچہ بندہ کو خدا تک لے جاتا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے

رشتے کے لیے استخارہ کیسے کیا جائے....؟

شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے وظیفہ....

شکی خاوند کی اصلاح کے لیے دعا۔

چہرے کی جھائیوں اور داغ، دھبوں سے نجات کے لیے مفید نسخہ

گوری رنگت، کشش میں اضافہ.... چودھویں کی رات ایک خاص عمل۔

پسند کی شادی....
فیصلہ کون کرے گا....؟

نیند کی کمی میں مبتلا افراد، یہ ضرور پڑھیں

ایک نہایت پراسرار شخص Rampa کے چند ناقابل یقین واقعات۔

جوڑوں کا درد.... آسان علاج

روزگار میں بندش سے نجات کے لیے وظیفہ۔

AUSTRALIAN CONCEPT
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

11 CONSUMERS CHOICE AWARD 2016
Pearl Continental Hotel, Karachi

ISOQAR UKAS IAF

THE LEADING IVF INSTITUTE OF PAKISTAN

the most Precious gift life has to offer

- پاکستان کا 1st ISO 9001:2015 سرٹیفائڈ IVF سینٹر، سب سے بڑے برانچ نیٹ ورک کے ساتھ
- IVF خدمات میں 18 سال کا تجربہ اور کامیاب کیسز کی شرح میں میں مسلسل اضافہ
- PGD (پری امپلانٹیشن جینیٹک ڈائیگنوسز) برائے فیملی بیلنسنگ دستیاب ہے
- پاکستان کا پہلا کامیاب FET (فروزن ایمبریو ٹرانسفر) پروسیجر
- ورلڈ ریکارڈ، میل انفرٹیلیٹی کا 29 سال بعد کامیاب علاج
- ورلڈ کلاس IVF لیب Primo Vision ™Time-Lapse Embryo Monitoring System کے ساتھ
- ایک ہی چھت کے نیچے مکمل IVF علاج
- Australian Scientists کی جانب سے غیر جانب دار طور پر کوالٹی کی ضمانت

PGD (پری امپلانٹیشن جینیٹک ڈائیگنوسز) برائے فیملی بیلنسنگ دستیاب ہے

GET A FREE Consultation Dr. Syed Sajjad Hussain

3 time Winner of Consumers Choice Award for **"Best Infertility Medical Centre"** in Pakistan

We constantly strive to achieve better results. We make no compromises when it comes our patients' health and desires.

KARACHI 32-A, Block-5, Rojhan Street, Near Bilawal Chowrangi, Kehkashan, Clifton, Karachi,

LAHORE 116-A, Babar Block, Garden Town, Model Town Link Road, Lahore

ISLAMABAD 3rd Floor, Aklas Plaza, G/10 Main Markaz, Behind Babri Masjid, Sawan Road, Islamabad

HYDERABAD | LARKANA | SUKKUR | QUETTA | FAISALABAD | GUJRANWALA | MULTAN

UAN: 0304-111-2229 (BABY)

facebook.com/australianconcept web: www.acimc.org | email: info@acimc.org

Medora

Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

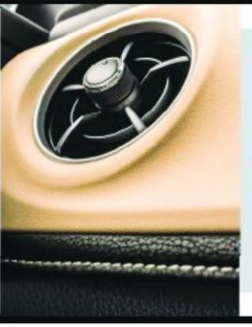
"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"

AVAILABLE IN 100 SHADES,
30 Selected Shades are shown here

' Matte ' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MOL-8-17

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you



ENTER INTO
LUXURY

TOYOTA
EXTENDED
warranty

ENTER INTO
RADIANCE

1st
free
service
on 1000 km

ENTER INTO
ENTERTAINMENT

TOYOTA
2 Year
50,000Km*
warranty

TOYOTA HYDERABAD MOTORS

AUTHORISED DEALER
3S
SALES - SERVICE - SPARE PARTS

A-41 , SITE AUTO BHAN ROAD, HYDERABAD, Fax (022) 3885126
email: toyota.hyd@cyber.net.pk, **UAN # (022) 111 555 121**

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

اللہ کی مخلوق کی خدمت اللہ تک پہنچنے کا آسان اور قریبی راستہ ہے۔

M.A. Shah

Muraqaba Hall London

mashahazeemi@mhlondon.org

قلندر بابا اولیاءؒ

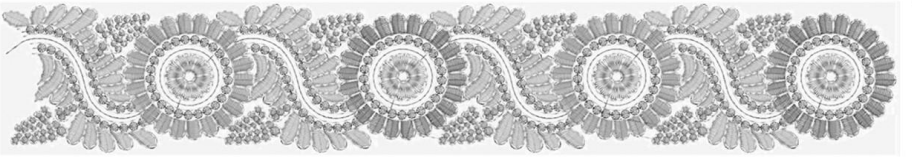
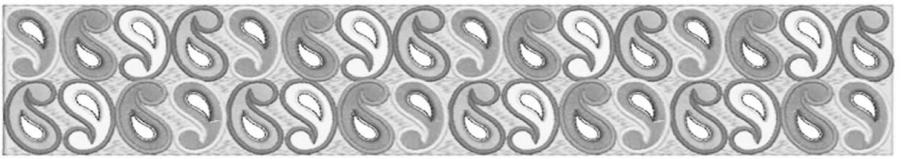
فرماتے ہیں:

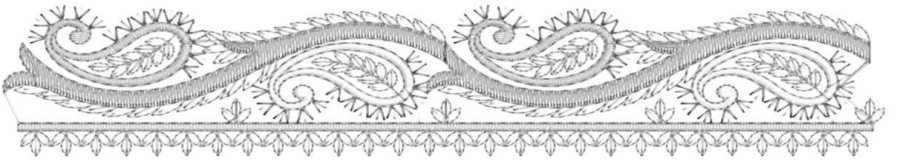
علم حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ شاگرد کے اندر استاد کی اطاعت، فرمانبرداری اور ادب و احترام کا جذبہ کارفرما ہو، جب تک شاگرد استاد کی بات پر عمل نہیں کرے گا وہ علم نہیں سیکھ سکتا۔

Muraqaba Hall Birmingham(Uk)

Muhammad Shabbir

m-shabz786@hotmail.com

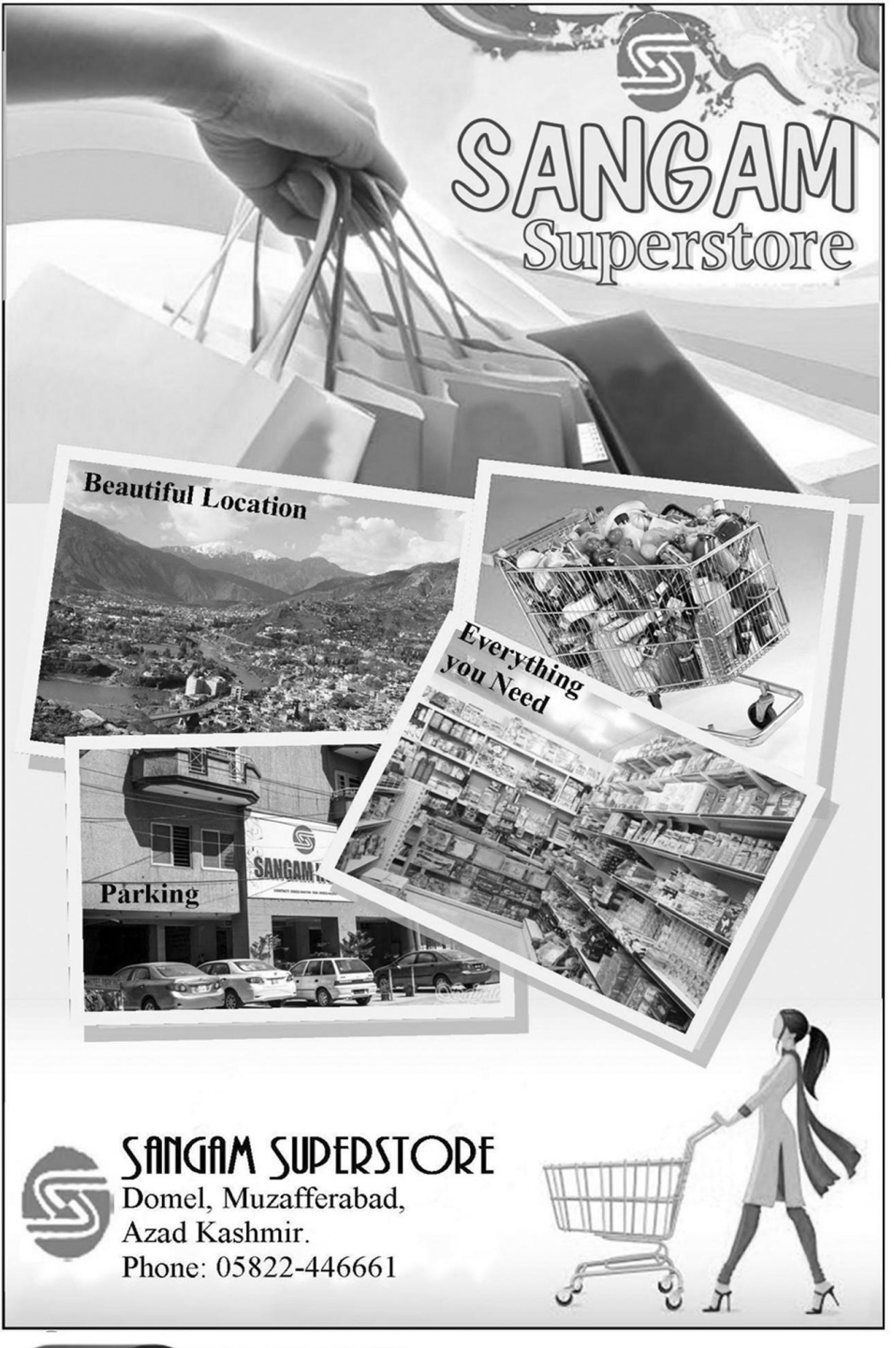


PRIME LACE
INDUSTRIES (PVT.) LTD.
Manufacturer of Embroidery Lace & Fabrics
C-8, S.I.T.E, Hyderabad Tel: 022-3880107,
Email: sales@primelace.com.pk

Bhabhis Beautiparlor

Bridle model make-up,Party make-up,Day make-up,
Hair Rebounding, X Tenso, Keratin treatment,
Hair treatment, Whitening Facial
Acni Facial, Eaging & Anti Wrinkle Facial
14 years experience with Bhabhis beautiparlar

Tower Wali Gali Street # 2
Dholanabad, Mirpurkhas


SANGAM
Superstore
Beautiful Location
Everything you Need
Parking
SANGAM SUPERSTORE
Domel, Muzafferabad,
Azad Kashmir.
Phone: 05822-446661

بسم اللہ الرحمن الرحیم

پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے

پیغمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

جلد: 40 شمارہ: 2

جنوری 2018ء/ ربیع الثانی ۱۴۳۹ھ

فی شمارہ: 100 روپے

سرپرستِ اعلیٰ

ابدالِ حق قلندر بابا اولیاءؒ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

مینجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ۔ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک).... سالانہ 1000 روپے

بیرونِ پاکستان کے لیے..... سالانہ 75 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

مقامِ اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

اندر کی صفحات میں

قلندر بابا اولیاءؒ کی کرامات.... 35

باباصاحبؒ کے تجویز کردہ نسخے اور وظائف....61

خوابوں کی تعبیر۔ قلندر باباؒ کی رہنمائی...39

فرمودات قلندرؒ۔ اسرار کا خزانہ.....18

رشتے کے لیے استخارہ کیسے کیا جائے۔؟239

شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے وظیفہ 245

شکی خاوند کی اصلاح کے لیے دعا۔ 246

چہرے کی جھائیوں اور داغ، دھبوں سے نجات کے لیے مفید نسخہ 179

گوری رنگت، کشش میں اضافہ.... چودھویں کی رات ایک خاص عمل۔244

قلندر بابا اولیاءؒ نمبر

یہ پرچہ بندہ کو خدا تک لے جاتا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے

پسند کی شادی....248

فیصلہ کون کرے گا....؟

نیند کی کمی میں مبتلا افراد، یہ ضرور پڑھیں 157

ایک نہایت پراسرار شخص Rampa کے چند ناقابل یقین واقعات۔ 107

جوڑوں کا درد.... آسان علاج 191

روزگار میں بندش سے نجات کے لیے وظیفہ۔ 245

کیمیا گر... انسان کی کوششیں
نا ممکن کو ممکن بنا دیتی ہے۔
پاؤلو کویلہو.....119

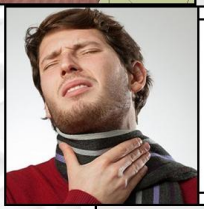
نفرت... قیام پاکستان سے پہلے
کے پس منظر میں لکھا گیا افسانہ۔
130.....❖❖❖

فینگ شوئی اور دیواریں....
زندگی میں بہتری لانے کا علم....
141.....❖❖❖

کروموپیتھی....رنگوں کے
ذریعے تندرستی حاصل کیجیے۔
ڈاکٹر مقصود الحسن.....147

کلر سائیکالوجی....
رنگوں کے نفسیات اور رویوں پر اثرات۔
151.....❖❖❖

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی۔
ایک عام مسئلہ....
زویا علی 157



موسم سرما میں گلے کی خراش....
گھریلو نسخوں کی مدد سے بچاؤ ممکن۔
عباد الرحمن.....163

بادام....
موٹاپے سے حفاظت کرتا ہے۔
167.....❖❖❖

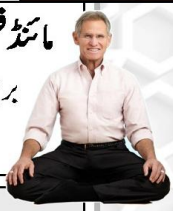
نورِ الٰہی، نورِ نبوت.....
پوری جدوجہد کے بعد نتیجہ اللہ پر چھوڑ دینا چاہیے۔
(خواجہ شمس الدین عظیمی).....14

صدائے جرس....
قلندر بابا اولیاءؒ نوعِ انسانی کو پر سکون دیکھنا چاہتے ہیں۔
(خواجہ شمس الدین عظیمی)....15

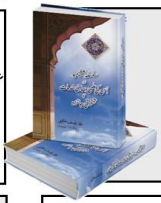
حضرت قلندر بابا اولیاءؒ....
بطور ایک روحانی معالج۔
61.....❖❖❖

دوسروں کے لیے شفایابی
آپ کو بھی صحت مند رکھتی ہے....
انیلا شان 63

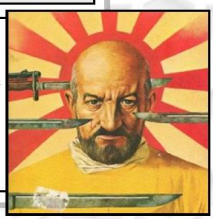
شکریہ۔ کامیابی اور خوشحالی کا فارمولہ
جو ہوتا ہے اچھے کے لیے ہوتا ہے....
محمد زبیر/ وجیہہ زبیر.....71



مائنڈ فلنس۔ لمحہ موجود میں جینے کا فن
برین ٹریننگ پروگرام....
شاہینہ جمیل..79



سلسلہ عظیمیہ اور اس کی
علمی و سماجی خدمات کا تحقیقی جائزہ
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..87



لوب سانگ رمپا۔
گزشتہ صدی کا ایک پراسرار شخص....
107.....❖❖❖

بند گوبھی....

پھیپھڑوں کے علاج میں مفید۔

171.....❖❖❖

صحت مند، مسکراتے بچے....

راشدہ عفت میموریل ہیلتھ کمپین۔

175.....❖❖❖

سردیوں میں حسن کی حفاظت....

قدرتی اجزاء کے ذریعے....

179.....❖❖❖

بالوں کو لمبا اور گھنا کیجیے....

بال گرنے اور خشکی کے لیے مفید اجزاء۔

فائزہ بیگ.....183

دسترخوان....(چکن اسپیشل)

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ڈشز۔

187.....❖❖❖

اشرف باجی کے ٹوٹکے۔روزمرہ

زندگی میں کام آنے والے ٹوٹکے۔

189.....❖❖❖

گھر کا معالج....چھوٹی موٹی بیماریوں کا

علاج، آپ کے کچن میں موجود۔

191.....❖❖❖

پاؤں۔ذرائع نقل و حمل....

جسم انسانی کے اسرار....

195.....❖❖❖

دنیا بھر میں مشہور،

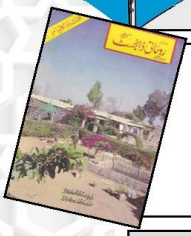
سندھی کشیدہ کاری۔

199.....❖❖❖

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ....

بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پہیلیاں

203.....❖❖❖



مسیحا....

ربع صدی پہلے سے ایک منتخب تحریر۔

محمد طاہر.....211

کیفیاتِ مراقبہ...

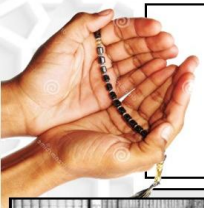
مراقبہ کی اہمیت اور نتائج۔

216.....❖❖❖

قرآنی انسائیکلوپیڈیا....

قرآنی الفاظ کی تشریحات....

213.....❖❖❖



استخارہ....

اللہ سے مدد اور استعانت طلب کرنے کا طریقہ

239.....❖❖❖

روحانی ڈاک۔

آپ کے مسائل کا حل.....

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی.....243

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

ترجمہ: ''اور جو تم کو خدا نے عطا فرمایا ہے۔ اس سے آخرت کی طلب کرو اور دنیا سے اپنا حصہ نہ بھلادو''۔[سورۃ القصص۔ آیت 77]

زاہدانہ زندگی یہ نہیں کہ آدمی خواہشات کو فنا کر کے خود فنا ہو جائے۔ آدمی اچھا لباس پہننا ترک کر دے۔ پھٹا پرانا اور پیوند لگا لباس پہننا ہی زندگی کا اعلیٰ معیار قرار دے لیا جائے تو دنیا کے سارے کارخانے اور تمام چھوٹی بڑی فیکٹریاں بند ہو جائیں گی اور لاکھوں کروڑوں لوگ بھوک زدہ ہو کر ہڈیوں کا پنجر بن جائیں گے۔ اللہ نے زمین کی کوکھ سے وسائل اس لیے نہیں نکالے کہ ان کی بے قدری کی جائے، ان کو استعمال نہ کیا جائے۔ اگر روکھا سوکھا کھانا ہی زندگی کی معراج ہے تو بارشوں کی کیا ضرورت ہے۔ اللہ نے رنگ رنگ پھولوں، پتوں درختوں، کوہستانوں اور آبشاروں سے زمین کو زینت بخشی ہے۔

کیا یہ اپنے اوپر ظلم اور نادانی نہیں کہ گھر میں کھانے پینے کا سامان بھرا ہوا ہے اور آدمی فاقے کر رہا ہے۔

ایک مرتبہ کا ذکر ہے.... رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم، صحابہ کرامؓ کے ساتھ تشریف رکھتے تھے، انہوں نے دیکھا کہ ایک تنومند اور طاقت ور نوجوان بڑی تیزی سے چلا جا رہا ہے، صحابہ کرامؓ نے عرض کیا ''کیا خوب نوجوان ہے، کاش اس کی جوانی اور اس کی طاقت راہِ خدا میں کام آتی''۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''یہ بات مت کہو، کیونکہ اگر وہ اس لیے بھی کوشش کر رہا ہے کہ اپنے آپ کو دستِ سوال دراز کرنے سے بچالے تو اس کی یہ کوشش اللہ کے راستہ میں ہو گی، اور اگر اپنے کمزور والدین اور چھوٹے بچوں کے لیے دوڑ دھوپ کر رہا ہے تاکہ انہیں مانگنے کی نوبت نہ آئے اور انہیں آسودہ کر دے تو یہ کوشش بھی اللہ کے راستہ میں شمار ہو گی اور اگر وہ فخر و بڑائی اور نام و نمود کے لیے کوشش و محنت کر رہا ہے تو یہ کوشش شیطان کے راستہ میں سمجھی جائے گی''۔[طبرانی معجم الکبیر]

ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبارِ حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے اس لیے کہ آدمی حالات کے ہاتھ میں کھلونا ہے، حالات جس طرح چابی بھر دیتے ہیں آدمی اسی طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

معاش کے حصول میں معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض ہے۔

جب سے دنیا آباد ہوئی ہے انسان کا شعور راحت و آرام کا متلاشی ہے۔

راحت و آرام ارتقاء کے دائرہ کار میں آتا ہے اور ارتقاء اُس وقت ہوتا ہے جب انسان اپنی کمزوریوں کو چھپائے اور اچھائیوں کو ظاہر کر کے خود کو اچھا ثابت کرے۔ انسان ان چیزوں کو اہمیت دیتا ہے جو لوگوں کے پاس نہیں ہوتیں۔ یہی چیزیں کسی انسان کے لئے وجہ افتخار بن جاتی ہیں۔ یہ بات اپنی جگہ بڑی اہمیت کی حامل ہے کہ آسائش کی زیادتی سے "سکون" تقسیم ہو جاتا ہے اور سکون کی تقسیم سے ذہنی خلفشار پیدا ہوتا ہے۔

نوع انسانی کو اللہ وحدہ لاشریک کی عبادت کی طرف بلانے اس زمین پر زندگی بسر کرنے کے لیے اللہ کے پسندیدہ راستوں سے آگاہ کرنے اور آخرت میں جواب دہی کے بارے میں بتانے کے لیے اللہ نے اپنے انبیاء اور رسولوں کا ایک سلسلہ قائم فرمایا۔ کئی انبیاء پر اللہ نے اپنا کلام نازل فرمایا۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ اللہ کے آخری نبی اور رسول ہیں۔ قرآن اللہ کی آخری کتاب ہے۔ اب قیامت تک کوئی نبی اور رسول نہیں۔ قرآن کے بعد کوئی کتاب نہیں۔

نوع انسانی کو توحید کا پیغام پہنچانے اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات سے واقف کروانے کی ذمہ داری اب عمومی طور پر امت مجموعہ کی ذمہ داری ہے۔ اس ذمہ داری کو امت کے علمائے حق مسلسل ادا فرما رہے ہیں۔ ان میں علمائے ظاہر بھی شامل ہیں اور علمائے باطن بھی۔

علمائے باطن اولیاء اللہ کے مخصوص گروہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ مشہور صوفیاء حضرات بایزید بسطامیؒ، خواجہ حبیب عجمیؒ، شیخ داؤد طائیؒ، ذوالنّون مصریؒ، رابعہ بصریؒ، بشر حافیؒ، ابو بکر شبلیؒ، سری سقطیؒ، جنید بغدادیؒ اور سلسلہ چشتیہ کے امام حضرت ممشاد دینوریؒ نے اس گروہ کو بنیادوں پر استوار کیا۔

اولیاء اللہ کے اس گروہ نے تزکیہ قلب، سکون، مشاہدہ اور باطنی اسرار کے لئے کتابیں تصنیف کیں۔ حضرت سید علی ہجویری داتا گنج بخشؒ نے کشف المحجوب تحریر فرمائی۔ امام غزالیؒ نے معاشرے کے اخلاقی زوال کی اصلاح کے لئے احیاءُ العلوم اور کیمیائے سعادت جیسی کتابیں لکھیں۔

سلسلہ قادریہ کے امام حضرت شیخ عبد القادر جیلانیؒ نے لوگوں کی اصلاح اور تزکیہ قلب کے لئے روحانی مشن کو فروغ دیا۔ سلسلہ سہروردیہ کے امام شیخ نجیب الدین ابو القاہر سہروردیؒ نے بھی اسی دور میں روحانی اصلاح کا کام کیا۔ خواجہ عثمان ہارونیؒ نے حضرت ممشاد دینوریؒ کے قائم کردہ سلسلہ چشتیہ کو تقویت دی،

آپؒ کے شاگرد رشید سلطان الہند حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ تھے، خواجہ غریب نوازؒ نے ہندوستان میں اسلام کی ترویج اور روحانی قدروں کے فروغ میں بے مثال کوششیں کیں۔ آپؒ کے ملفوظات انیس الارواح اور دلیل العارفین کے نام سے مشہور ہیں۔ حضرت نجم الدین کبریٰؒ نے خالق و مخلوق کے درمیان ربط و تعلق کی نشاندہی کی۔ حضرت شیخ اکبر محی الدین ابن عربیؒ نے تصوف پر 150 کتابیں تحریر کیں۔ شیخ شہاب الدین سہروردیؒ نے عوارف المعارف تصنیف فرمائی، حضرت بابا فرید الدین گنج شکرؒ اس کا درس دیا کرتے تھے۔ اسی دور میں یکے بعد دیگرے بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ، ابوالحسن رفاعیؒ، سلطان سخی سرورؒ، قطب الدین بختیار کاکیؒ، علاؤ الدین صابر کلیریؒ، ابوالحسن شاذلیؒ، بو علی شاہ قلندر پانی پتیؒ، صدر الدین عارفؒ، شیخ حمید الدین ناگوریؒ، خواجہ نظام الدین اولیاءؒ، ابو الفتح رکن الدینؒ، مخدوم جہانیاں جہاں گشتؒ، بندہ نواز گیسو درازؒ، شرف الدین پانی پتیؒ، اشرف جہانگیر سمنانیؒ، عبد القدوس گنگوہیؒ، سعدی شیرازیؒ، شمس تبریزؒ، جلال الدین رومیؒ، امیر خسروؒ اور حافظ شیرازیؒ نے باطنی حقائق کی پردہ کشائی کی۔

سلسلہ نقشبندیہ کے امام بہاؤ الحق نقشبند خواجہ باقی باللہؒ، ابو المعالیؒ، میاں میر قادریؒ، شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ نے عرفانِ نفس اور عرفانِ الٰہی کی تلقین کی۔

اسی دور میں سلطان باہوؒ، رحمن باباؒ، بابا بلھے شاہؒ، شہباز قلندرؒ، شاہ لطیفؒ اور سچل سرمستؒ نے بھی رسول اللہ ﷺ کے روحانی مشن کے فروغ میں اپنا کردار ادا کیا۔

ان قدسی نفس حضرات نے کلامِ الٰہی کی روشنی میں بتایا کہ یہ دنیا عارضی قیام گاہ ہے اصل مقام اِس دنیا کے بعد دوسری دنیا ہے۔ ان حضرات نے اپنے اپنے دور میں شعوری تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے روحانی علوم کی اس طرح تشریح کی کہ روحانی دنیا کے تجربات اور مشاہدات کا بھی لوگوں کو ادراک ہوا۔ اللہ تعالیٰ اُن کی ارواح کو حضوری عطا فرمائے۔ ان حضرات و خواتین نے ہر شعبہ زندگی میں دین کی اہمیت کو اُجاگر کیا۔

اللہ کا اپنا ایک نظام ہے!.... دنیاداری کا مفہوم یہ ہے کہ دنیا میں ارتقاء ہوتا رہے.... دو سو سال سے سائنس ترقی پذیر ہے.... یہ انسانی عقل کے لئے عروج کا دور ہے.... پوری دنیا ایک کمرے میں سمٹ آئی ہے.... فاصلے ناقابلِ ذکر بنتے جارہے ہیں.... زمین کے اندر کیا ہے اور خلا میں کیا کچھ ہے اس کا کھوج لگایا جارہا ہے!.... ہر ناممکن کو ممکن العمل بنانے کی کوشش جاری ہے....

لیکن اس کے باوجود عروج کی یہ کہانی عجیب ہے کہ ترقی کے اس دور میں ہر شخص پریشان ہے، مصیبت زدہ ہے، سکون ختم ہو گیا ہے۔

یہ بات ہر انسان اچھی طرح جانتا ہے کہ گوشت پوست کے جسم کی اپنی ذاتی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ پوری زندگی فنا کے اوپر بقا ہے اور بقا کے اوپر بہر حال فنا ہے۔ کسی فنائیت کو حقیقت کا نام دینا ہرگز قرینِ عقل و قیاس نہیں ہے۔ جو بھی انسان پیدا ہوتا ہے، جسم و جان کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ جسم و جان کے

ساتھ جب تک زندہ رہتا ہے، کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ ہر چیز کو کوئی ہستی متحرک رکھتی ہے۔ وہ ہستی جب تک متحرک رکھتی ہے جسم حرکت کرتا رہتا ہے!....

کسی انسان کا ادب یا کسی انسان سے محبت اُس کے کردار کی وجہ سے ہوتی ہے.... بُرے کردار کے آدمی سے کوئی محبت نہیں کرتا حالانکہ وہ بھی بقا اور فنا.... فنا اور بقا میں فنا ہو رہا ہے۔

قانون یہ بنا.... کہ مادی جسم سے محبت یا نفرت کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

اصل.... مادی جسم کا کردار ہے.... یہ کردار ہی محبت اور نفرت کا Symbol ہے۔

اس دنیا میں دو کردار متعین ہیں....

ایک رحمانی کردار.... دوسرا شیطانی کردار....

شیطانی کردار نفرت ہے، حسد ہے، بغض ہے، غیبت ہے، فساد ہے، تخریب ہے، ایذا رسانی ہے، دولت پرستی ہے اور اللہ سے دوستی کا فقدان ہے۔ رحمانی کردار محبت ہے، عقیدت ہے، پیار ہے، خلوص وایثار ہے، کچھ کرنے کا جذبہ ہے، خدمتِ خلق ہے، ملک و قوم کی فلاح چاہنا ہے، اللہ سے دوستی کرنا ہے!....

اللہ تعالیٰ شیطانی کردار کو ناپسند کرتا ہے اور رحمانی کردار کو پسند کرتا ہے۔

روحانی لوگ یا اللہ کے دوست، رحمانی کردار کے حامل ہوتے ہیں۔ وہ خود رحمٰن کے پسندیدہ کردار میں زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو رحمانی کردار سے قریب کرنے کی تبلیغ کرتے ہیں۔ بلا تخصیص لوگوں کو توحید کے راستے پر چلنے کی دعوت دیتے ہیں اور ان کی تربیت کرتے ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ ایسے ہی پاکیزہ اور مقدس گروہ کے ایک فرد ہیں۔

سلسلۂ عالیہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کے پیش نظر نوعِ انسانی کو بحیثیت مخلوق، توحید کے پلیٹ فارم پر جمع کرنا ہے۔ قلندر باباؒ کی تعلیمات اور ارشادات کا خلاصہ یہ ہے کہ وہ نوعِ انسانی کو پرسکون دیکھنا چاہتے ہیں۔ خوف و غم کی زندگی سے انہیں نجات دلانا چاہتے ہیں۔

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنے پیشوا بزرگوں کے نقشِ قدم پر چل کر اللہ کی مخلوق کو روشن راستہ دکھایا ہے۔ آپؒ نے بتایا ہے کہ انسان کی زندگی کے دو رُخ ہیں۔ ایک رُخ مادی وجود ہے اور دوسرا رُخ روح ہے۔ مادی وجود کی اپنی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ مادی وجود ہمیشہ روح کے تابع ہو کر حرکت کرتا ہے۔

قرآنِ حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

کہہ ڈالے قلندر نے اسرارِ کتاب آخر....

قلندر بابا اولیاءؒ کی ذاتِ بابرکات علم و عرفان اور اسرار و رموز کا لامتناہی سمندر ہے۔ آپؒ نے روحانی علوم کو جدید ذہن کے مطابق سادہ انداز میں پیش کیا۔ قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات ہمارے اندر اٹھنے والی تحریکات کو مثبت رخ دینے میں معاون ہو سکتی ہیں ان تعلیمات پر عمل کر کے درست ، مثبت ، ولولہ انگیز اور پُرخلوص خیالات کے ساتھ اپنے انفرادی و اجتماعی کردار کو ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔ بابا صاحب اکثر اوقات گفتگو کے دوران ایسے بنیادی نکات بیان کر جاتے تھے جو براہِ راست قوانین قدرت کی گہرائیوں سے متعلق ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات کا فہم حاصل کرنے میں آپؒ کے رموزِ حکمت سے لبریز ارشادات و اقوال سے بڑی مدد مل سکتی ہے۔ آیئے ! چند موتیوں سے فیضیاب ہوتے ہیں....

- .... آدمی آدمی کی دوا ہے۔
- .... عرفانِ الٰہی حاصل کرنے کی پہلی منزل ایمان ہے۔
- .... انسان خیالات کی لہریں ایک ترتیب میں جمع ہو جانے کا نام ہے۔
- .... اللہ کی مخلوق کی خدمت اللہ تک پہنچنے کا آسان اور قریبی راستہ ہے۔
- .... جو اللہ کو جانتا ہے پہچانتا ہے۔ وہ اللہ کی

صفات کا عارف ہے۔ ایسا بندہ عوام کی طرح رہتا ہے اور عوام کی خدمت کرتا ہے۔

۞.... باادب بانصیب۔ بے ادب بے نصیب۔ سالک کی زندگی کے لئے مشعلِ راہ ہے۔

۞.... سلوک کے راستے پر گامزن رہنے کے لئے ضروری ہے کہ علوم کے حصول اور ترقی کو اللہ کی دی ہوئی توفیق سمجھا جائے۔

۞.... جو قوم کائناتی قدروں کا مشاہدہ نہیں کرتی اس کی فہم کائناتی علوم تک نہیں پہنچی۔ اس وضع کی قوم ہزاروں سال کی عمر پانے کے باوجود پالنے کا بچہ ہی رہے گی۔

۞.... ایسے کام کریں کہ آپ خود سے مطمئن ہوں۔ آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے اور یہی وہ راز ہے جس کے ذریعے آپ کی ذات دوسروں کے لیے رہنمائی کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

۞.... ہر آدمی اپنی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لیے پھرتا ہے۔ اس کا تعلق طرزِ فکر سے ہے۔ طرزِ فکر انبیأ کرام علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی زندگی جنت ہے۔ طرزِ فکر میں ابلیسیت ہے تو زندگی دوزخ ہے۔

۞.... سلسلہ عظیمیہ تمام نوعِ انسانی کو متحد ہو کر اللہ کی رسّی کو مضبوط پکڑ لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو کے پلیٹ فارم پر جمع ہونے کی دعوت دیتا ہے۔

۞.... شک کو دل میں جگہ نہ دیں۔ جس فرد کے دل میں شک جاگزیں ہو، وہ عارف کبھی نہیں ہو سکتا۔ اس لیے شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے جس کے ذریعے وہ آدم زاد کو اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔

۞.... من سے دوستی کا رشتہ مستحکم کرنے کے بعد ہمارا اِنر ہمیں راستہ دکھاتا ہے۔ یہاں ہمارا نہ کوئی دشمن ہے اور نہ کوئی دوست ہے۔ ہم خود ہی اپنے دوست ہیں اور خود ہی اپنے دشمن ہیں۔

۞.... کسی بھی مذہب یا مسلک کے بڑوں، بزرگوں یا رہنماؤں کو کبھی برا مت کہو۔ یہی وہ اخلاقِ حسنہ ہے جس کی تعلیم سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں دی ہے۔

۞.... جب تک آدمی کے یقین میں یہ بات رہتی ہے کہ چیزوں کا موجود ہونا یا عدم میں چلے جانا اللہ کی طرف سے ہے، اس وقت تک ذہن کی مرکزیت قائم رہتی ہے اور جب یہ یقین غیر مستحکم ہو کر ٹوٹ جاتا ہے تو آدمی ایسے عقیدے اور ایسے وسوسوں میں گرفتار ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں ذہنی انتشار پیدا ہوتا ہے۔

۞.... جس معاشرے میں خلوص اور محبت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے وہ معاشرہ پُرسکون رہتا ہے اور جس معاشرے میں بیگانگی اور نفرت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے اس معاشرے کے افراد ذہنی خلفشار اور عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا رہتے ہیں۔

۞.... کسی کی ہنسی نہ اُڑایئے کہ اس سے آدمی احساس برتری میں مبتلا ہو جاتا ہے اور احساس برتری ایسی ہلاکت ہے جس میں ابلیس مبتلا ہے۔

۞.... تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ جائے تو اسے بلا توقف معاف کر دو، اس لیے کہ انتقام بجائے خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا جذبہ

اعصاب کو مضمحل کر دیتا ہے۔

۞.... معاشرے میں سکون برقرار رکھنے کے لیے دوسروں کی غلطیاں معاف کر دینی چاہئیں۔ دوسروں کے عیوب پر پردہ ڈالنا چاہیے۔

۞.... انسان کی یہ عادت ہے کہ وہ گفتگو میں بہت زیادہ مبالغہ آرائی اور استعارے سے کام لیتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر کسی آدمی کی تعریف کرنا مقصود ہو گی تو اسے عرش تک پہنچادے گا اور جب اس سے ناراض ہو جائے گا تو اسی آدمی کو فرش نہیں بلکہ تحت الثریٰ میں لے جانے کی کوشش کرے گا۔

۞.... غصے کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے۔ اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں۔ اس کے اندر قوتِ حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے۔

۞.... ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی و معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدو جہد اور کوشش کرے، لیکن نتیجے پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔

۞.... انسان صرف نیت کے خدوخال کا نام ہے، باقی تمام حرکات روشنیاں ہیں اور روشنیوں کا عمل حرکت ہے۔

۞.... اولاد کی محبت بلاشبہ قدرتی عمل ہے لیکن اولاد کی محبت اگر خدا کی محبت پر غالب آجائے تو اولاد فتنہ بن جاتی ہے - اولاد سے محبت اس لئے کرو کہ اللہ تعالیٰ نے اولاد دی ہے۔

۞.... تفکر کرنا، کسی ایک نقطے پر ذہن کو مرکوز کرنا اور یکسوئی کے ساتھ اللہ کی نشانیوں میں غور کرنا مراقبہ ہے۔

۞.... انسان کے اندر ساڑھے گیارہ ہزار صلاحیتیں موجود ہیں۔ کسی ایک صلاحیت پر بھی ذہن کو مرکوز کرنا اور اللہ تعالیٰ کی صفت کو ڈھونڈنا اور تلاش کرنا مراقبہ ہے۔

۞.... قرآن پاک کے معنی اور مفہوم پر غور کرنے سے بندے کے اندر روحانی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ دماغ کے اندر کروڑوں CELLS کھل جاتے ہیں اور انسان باطنی دنیا کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ جب کوئی بندہ قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے تو دراصل وہ بندہ اللہ سے ہم کلام ہوتا ہے۔

۞.... الہامی تعلیمات کو نہ ماننے والے ہمیشہ اپنے قیاس پر چلتے رہے، ان کے قیاس نے ان کی غلط رہنمائی بھی کی۔ قیاس کا پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریہ کا چند قدم ضرور ساتھ دیتا ہے مگر پھر ناکام ہو جاتا ہے۔ توحیدی نقطہ نظر کے علاوہ نوعِ انسانی کو ایک ہی طرزِ فکر پر مجتمع کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔

۞.... ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے ایک صلاحیت دی ہے جو اُس کی رہنمائی کرتی ہے۔ جس کے تحت وہ اچھائی اور بُرائی، خیر اور شر میں تمیز کرتا ہے۔ اس صلاحیت کو نورِ باطن یا ضمیر کہتے ہیں۔ ضمیر کی رہنمائی کو قبول کرنے یا رد کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بااختیار بنایا ہے۔ انسان کو ضمیر کی تحریکات کو سمجھ کر رہنمائی قبول کرنی چاہئے۔

۞....خوشی اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب آدمی ہر حال میں اللہ کا شکر ادا کرے۔ جو حاصل ہے اس پر صبر و شکر کے ساتھ قناعت کرے اور جو چیز میسر نہیں اس کا شکوہ نہ کرے۔ ہر حال میں خوش رہنے سے بندہ راضی بہ رضا ہو جاتا ہے۔

۞....خدا سے محبت کے دعوے کی تکمیل اسی وقت ہوتی ہے اور یہ دعویٰ خدا کی نظر میں اسی وقت اہل قبول ہوتا ہے جب ہم خدا کے رسول حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کریں۔

۞....جس کو ہم آسمان جانتے ہیں....یہ آسمان نہیں خلا ہے۔

۞....زمین پر کوئی ایک چیز بھی بے رنگ نہیں ہے۔

۞....سمتیں چار نہیں چھ ہیں۔

۞....آسمان پر آنکھ جو ستارے دیکھ سکتی ہے ان کی تعداد دس ہزار ہے۔

۞....پوری کائنات طبقاتی تقسیم ہے....زمین بھی طبقات پر قائم ہے۔

۞....ہر شئے خواہ وہ چھوٹی سے چھوٹی ہو یا بڑی سے بڑی روشنی کے غلاف میں بند ہے اور روشنی کے اوپر نور منڈھا ہوا ہے۔

۞....ازل سے زمین تک آنے میں زمین سے ازل تک پہنچنے میں ہر انسان کو تقریباً سترہ مقامات (Zone) سے گزرنا پڑتا ہے۔

۞....انسان کٹھ پتلی کی طرح ہے، ایک انسان میں بیس ہزار ڈوریاں بندھی ہوئی ہیں۔ ایک ایک ڈوری ایک ایک فرشتے نے سنبھالی ہوئی ہے۔

۞....زمین محوری اور طولانی گردش میں لٹو کی طرح گھوم رہی ہے۔ زمین دس ہزار سال کے بعد اپنی پوزیشن تبدیل کر دیتی ہے۔ جہاں پانی ہے وہاں آبادیاں بن جاتی ہیں اور آبادیاں زیر آب آجاتی ہیں۔

۞....گوشت پوست کا جسم روح کا لباس ہے۔ جب لباس پرانا ہو جاتا ہے یا زیادہ داغ دھبے پڑ جاتے ہیں تو روح لباس کو اتار کر پھینک دیتی ہے۔

۞....اصلی اور حقیقی ماں زمین ہے۔ جب تک آدمی زندہ رہتا ہے کفالت کرتی ہے اور جب مر جاتا ہے تو سڑاند اور تعفن کو اپنے اندر چھپا لیتی ہے۔

۞....سخاوت، اعلیٰ ظرف لوگوں کا شیوہ ہے۔

۞....دستر خوان وسیع ہونا چاہئے۔

۞....کم ظرف دوسروں سے توقعات قائم کرتے ہیں...اعلیٰ ظرف لوگ مخلصانہ خدمت کرتے ہیں۔

۞....ماں کی خدمت انسان کو حضرت اویس قرنیؒ بنا دیتی ہے۔

۞....بچے اللہ میاں کے باغ کے پھول ہیں۔

۞....بچہ ماں باپ سے پیدا ہوتا ہے....استاد تراش خراش کے اسے ہیرا بنا دیتا ہے۔

۞....وسائل کیلئے کوشش اور جدوجہد کرو لیکن نتیجہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دو۔

۞....انتقام، ہلاکت و بربادی ہے۔ عفو و درگزر اللہ تعالیٰ کا انعام ہے۔

۞....اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کو پسند کرتا ہے....صبر یہ ہے کہ درگزر کیا جائے۔

۞.... جس آدمی میں شک ہے.... قرآن اس پر اپنی حکمت آشکار نہیں کرتا۔

۞.... زر و جواہر سے زیادہ کوئی شئے بیوفا نہیں ہے.... جس نے زر و جواہر سے محبت کی وہ ہلاک ہو گیا اور جس نے دولت کو پیروں کے نیچے رکھا، دولت ہمیشہ اس کی کنیز بنی رہی۔

۞.... ہر انسان کے اندر کم و بیش گیارہ ہزار صلاحیتیں ایسی ہیں جن میں ہر ایک صلاحیت پورا علم ہے۔

۞.... ہر آدمی پر سکون اور پر مسرت زندگی اپنا سکتا ہے۔ فارمولا یہ ہے کہ.... جو چیز حاصل ہے اس کو شکر کے ساتھ خوش ہو کر استعمال کیا جائے اور جو چیز حاصل نہیں ہے اس پر شکوہ نہ کیا جائے.... اس کے حصول کیلئے تدبیر کے ساتھ دعا کی جائے....

۞.... ہر بیج ہر گٹھلی ازل تا ابد اپنی نوع اپنے خاندان کا ایک ریکارڈ ہے۔

۞.... ہر مسلمان کو چاہیے کہ وہ سلام میں پہل کرے۔ السلام علیکم کا مطلب ہے ''آپ پر سلامتی ہو''۔ سلام میں پہل کرنے والا شخص بلا تخصیص ذات و مراتب دوسروں کے لئے نیک جذبات رکھتا ہے۔ بچوں کو خود سلام کیجئے کہ تاکہ بچوں کے اندر دوسرے لوگوں کی بھلائی چاہنے کی عادت پختہ ہو جائے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم کا ارشاد ہے: ''وہ آدمی اللہ سے زیادہ قریب ہے جو سلام میں پہل کرتا ہے۔'' (جامع ترمذی، جلد دو محدیث 590)

۞.... سلوک کے راستے پر گامزن رہنے کیلئے ضروری ہے کہ علوم کے حصول اور ترقی کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی توفیق سمجھا جائے۔ روحانی علوم کے انعامات کو اپنی ذاتی کوشش نہ سمجھا جائے۔ با ادب با نصیب، بے ادب بے نصیب۔ سالک کی زندگی کیلئے مشعل راہ ہے۔

۞.... مشن کے فروغ کے لئے ''کبر'' ایسی دیوار ہے جو کسی طرح عبور نہیں کی جاسکتی۔ تکبر شیطانی وصف ہے جو بندے کو اللہ تعالیٰ سے دور لے جاتا ہے، جب کوئی شخص خود کو دوسرے سے برتر ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ دراصل ایسے اختلاف کی بنیاد رکھ دیتا ہے جس پر چل کر لوگ منتشر ہو جاتے ہیں۔

۞.... سالکین کی تربیت کے لئے ضروری ہے کہ روحانی علوم کے ساتھ ساتھ سائنسی علوم اور ٹیکنالوجی بھی حاصل کی جائے۔

سید محمد عظیم برخیاؔ المعروف قلندر بابا اولیاءؒ کے چند فرمودات آپ نے پڑھے.... قلندر بابا اولیاءؒ کے فرمودات میں حکمت و دانائی اور حقیقت تلاش کرنے کے لئے طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک ایک فرمان کو توجہ کے ساتھ پڑھیں اور آنکھیں بند کر کے اُس کے معنی اور مفہوم پر غور کریں۔ یعنی فرمودات کے اندر جو حقیقتیں مخفی ہیں اور اسرار و رموز کا جو سمندر پنہاں ہے، اس تک رسائی کی حاصل کرنے کی کوشش کریں.... ان اسرار و رموز کا ادراک مراقبہ کے ذریعہ ممکن ہے۔

*

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

وسائل کے لیے کوشش

اور جدوجہد کرو

لیکن نتیجہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دو۔

Muraqaba Hall Mississauga (Canda)
Rasheeda Jilani
mhcanada@hotmail.com

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

خوشی اسی وقت حاصل ہو سکتی ہے

جب آدمی ہر حال میں اللہ کا شکر ادا کرے۔

مراقبہ ہال لاڑکانہ

نزد محمود دیروبائی پاس قمبر روڈ لاڑکانہ۔

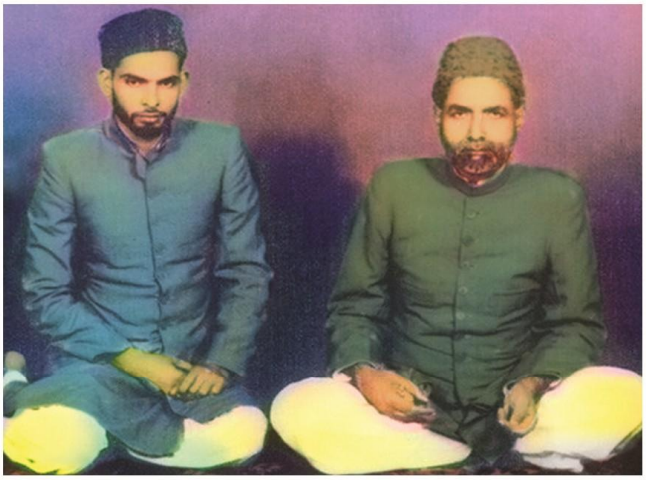
رابطہ: 0300-3414255

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

محبت سے بڑھ کر کوئی چیز
نہیں ہے اسی کی بدولت
انسان کو سب کچھ ملتا ہے۔

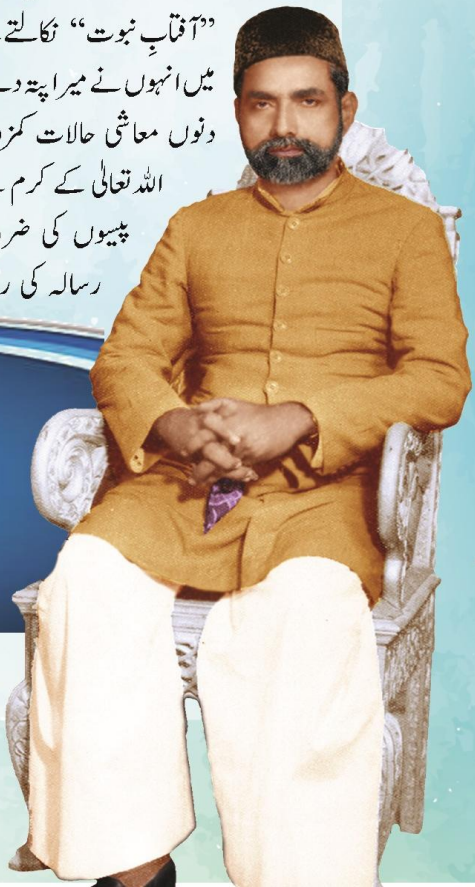
Muraqaba Hall Leicester (UK)
Haji Farooq
highgatesdesign@live.co.uk



خواجہ شمس الدین عظیمی

امام سلسلہ عالیہ عظیمیہ ابدالِ حق حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے محبوب شاگرد اور فنافی الشیخ مرید، خانوادہ سلسلۂ عظیمیہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کو یہ شرفِ خصوصی حاصل ہے کہ حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے علوم اور طرزِ فکر اُن کا ورثہ اور نصیب بنا۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے اپنی پہلی ملاقات کا تذکرہ کرتے ہوئے حضرت عظیمی صاحب ارشاد فرماتے ہیں کہ:

''سن 1950ء کی بات ہے کہ میرے بڑے بھائی مولانا محمد ادریس انصاری انڈیا میں ایک ماہنامہ ''آفتابِ نبوت'' نکالتے تھے۔ پاکستان میں انہوں نے میرا پتہ دے دیا تھا۔ ان دنوں معاشی حالات کمزور تھے لیکن اللہ تعالیٰ کے کرم سے جب بھی پیسوں کی ضرورت ہوتی۔ رسالہ کی رقم منی آرڈر کے ذریعے آجاتی تھی۔ ایک مرتبہ ڈرافٹ آگیا۔ مجھے بینک کے معاملات کا کچھ تجربہ نہیں تھا، میرے ایک بڑے اچھے دوست رشید صاحب تھے۔ میں نے اُن سے ڈرافٹ کا ذکر کیا تو انہوں نے کہا ڈرافٹ مجھے دے دو میں اکاؤنٹ میں ڈال دونگا۔ میں نے ڈرافٹ اُن کو دے دیا۔ تین چار دن وہ نہیں آئے۔ مجھے اتنا پتہ تھا کہ وہ ڈان اخبار میں سرکولیشن مینیجر ہیں۔ میں وہاں پتہ کرنے چلا گیا۔ رشید صاحب تو ملے نہیں محمد عظیم نامی ایک صاحب سے ملاقات ہوگئی۔ ان سے پتہ چلا کہ رشید صاحب ان کے بھی بڑے اچھے دوست ہیں



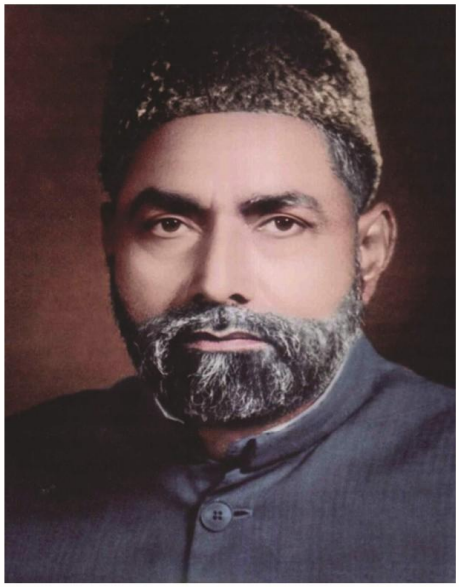
اور تین چار روز سے بیمار ہیں، اس لئے دفتر نہیں آرہے ہیں۔ محمد عظیم صاحب نے مجھے بٹھایا، چائے پلائی، پان کھلایا، ایک دو شعر بھی سنائے۔

میں بہت متاثر ہوا کہ اُنہوں نے دوست کا دوست ہونے کی بناء پر میرا اتنا احترام کیا ہے۔ بعد میں رشید صاحب سے اُن کے متعلق پوچھا اُنہوں نے بتایا کہ ''بہت اچھے، بہت محترم اور نہایت معتبر انسان ہیں۔ بھائی عظیم نام ہے اُن کا، سب لوگ ادب کرتے ہیں اور ان کے نام سے نہیں پکارتے بلکہ ''بھیّا'' کہہ کر محمد عظیم صاحب کو مخاطب کرتے ہیں''۔

اس کے بعد سن 1953ء میں ملاقات ہوئی اور ہم دونوں ایک دوسرے کے ہو کر رہ گئے''۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے قرب میں گزرے ہوئے سنہری ایام میں سے ایک واقعہ سناتے ہوئے حضرت عظیمی صاحب فرماتے ہیں:

''میرے ذہن میں یہ خیال بار بار آنے لگا کہ مجھے اپنے پیر و مرشد سے بڑی محبت ہے۔ جتنی محبت میں اپنے پیر و مرشد سے کرتا ہوں، اتنی محبت کوئی نہیں



کر سکتا۔ ایک روز حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے مجھ سے فرمایا ''خواجہ صاحب! آپ نے MAGNET دیکھا ہے؟''....

میں نے کہا ''جی ہاں! دیکھا ہے''۔

کہنے لگے ''لوہا دیکھا ہے؟''....

عرض کیا ''جی ہاں! دیکھا ہے''۔

''اور یہ بھی دیکھا ہے کہ لوہے نے MAGNET کھینچ لیا ہو؟''....

عرض کیا ''نہیں!''....

''پھر مرید، پیر سے محبت کیسے کر سکتا ہے؟.... محبت کا دعویٰ کیسے کر سکتا ہے؟.... اصل بات یہ ہے کہ پیر مرید سے محبت کرتا ہے، اِس محبت کا جب عکس مرید کے اندر داخل ہوتا ہے تو مرید یہ سمجھتا ہے میں محبت کرتا ہوں۔ میگنٹ لوہے کو کھینچتا ہے، لوہا سمجھ رہا ہے میں اپنے قدم سے چل کر میگنٹ کی طرف جا رہا ہوں.... مرشد مرید سے محبت کرتا ہے.... ایثار کرتا ہے.... مرید یہ سمجھتا ہے کہ میں پیر و مرشد کی

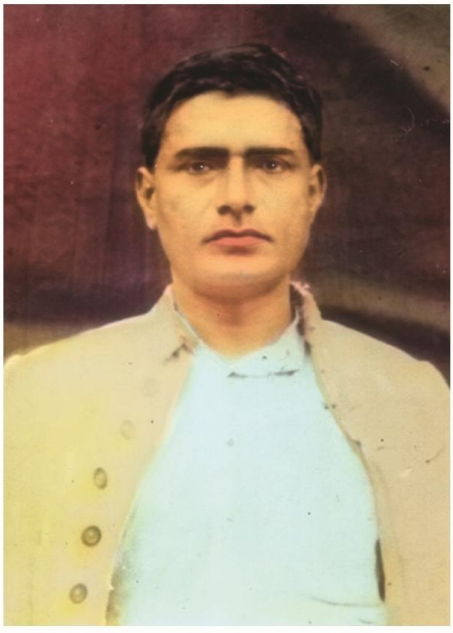
طرف بھاگا چلا جارہا ہوں"۔

اپنے محبوب مرشد سے ذہنی و قلبی ربط اور ہم آہنگی کو بیان فرماتے ہوئے الشیخ عظیمی صاحب نے ارشاد فرمایا کہ ایک روز دوپہر کا وقت تھا۔ میں اپنے مرشد کریم حضور قلندر باباؒ کے پاس موجود تھا۔ حضور بابا صاحبؒ نے فرمایا "خواجہ صاحب....! کیسی اندھیری رات ہے؟"۔

یک بیک میری نگاہوں کے سامنے سے جیسے کوئی پردہ ہٹا اور میں نے دیکھا کہ ہر سو کالی اندھیری رات پھیلی ہوئی ہے۔ تھوڑی دیر بعد حضور قلندر باباولیاءؒ نے فرمایا "اوہ! یہ تو دن ہے"۔

چونکہ میرا ذہن اپنے پیر و مرشد کے ذہن میں جذب ہو چکا تھا لہٰذا اگلے ہی لمحے میں نے دیکھا کہ دن کی روشنی ہر طرف پھیل چکی ہے۔

اس واقعہ کی توجیہہ LOGIC بیان کرتے



ہوئے حضرت عظیمی صاحب نے ارشاد فرمایا۔

"میں نے جب اس بات پر غور کیا تو دو باتیں میری سمجھ میں آئیں۔ ایک تو یہ کہ بہت ممکن ہے کہ جس وقت اُنہوں نے یہ بات فرمائی کہ کیسی اندھیری رات ہے، اُس وقت وہ کسی ایسے عالم میں موجود ہوں، جہاں رات کا وقت ہو.... دوسری بات جو میرے ذہن میں آئی وہ یہ تھی کہ ہو سکتا ہے کہ حضور قلندر باباؒ نے یہ Check کرنا چاہا ہو کہ میرا یہ شاگرد میرا تصرف کس حد تک قبول کرتا ہے اور اُنہوں نے ارادتاً یہ بات کہی ہو۔ جس کا میں نے کھلی آنکھوں سے مشاہدہ کیا"۔

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر اور سلسلۂ عظیمیہ کے شعبہ نظم کے نگران وقار یوسف عظیمی کی پرورش حضور قلندر باباولیاءؒ کے زیرِ سایہ ہوئی آپ نے بچپن سے لڑکپن اور لڑکپن سے جوانی کے مرحلوں میں قلندر باباولیاءؒ کی شخصیت کو نا صرف محسوس کیا بلکہ انہیں مرکزِ نگاہ بھی بنایا۔ باباصاحبؒ کی شخصیت اور ان کے ساتھ گزرنے والے لمحات کے بارے میں وقار یوسف عظیمی بتاتے ہیں:

"ہم نے جس گھرانے میں آنکھ کھولی اور جس ماحول میں پرورش پائی اس میں قلندر باباولیاءؒ کی ہستی گھنے درخت کے سایہ کی طرح ہر طرف محیط تھی۔ ہم سب بہن بھائیوں کے نام قلندر باباؒ نے رکھے ہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ گھر میں ہم سب بچے حضور قلندر باباؒ کے ساتھ بیٹھ کر چٹنی سے روٹی کھاتے تھے۔ حضور قلندر باباؒ بہت خوش ہو کر کہتے۔ بچو! خوش ہو

کر کھاؤ۔ ہماری خصوصیت یہ ہے کہ ہم چٹنی روٹی کھا رہے ہیں۔

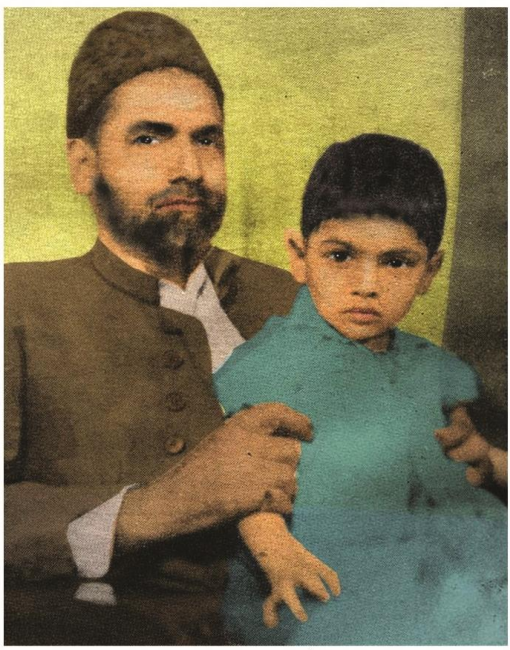
مجھے یاد ہے بابا صاحبؒ اکثر مجھے اپنی گود میں بٹھا لیتے تھے۔ کبھی بابا صاحبؒ کھانا کھا رہے ہوتے اور اس دوران میں بھی وہاں پہنچ جاتا تو بابا صاحبؒ مجھے اپنے پاس بٹھا لیتے اور کہتے ''کھانا کھاؤ'' پھر روٹی کا ٹکڑا میرے ہاتھ میں دیتے اور اپنی ہی پلیٹ کی طرف اشارہ کر کے کہتے ''بسم اللہ کرو'' اس طرح اکثر میں اور بابا صاحبؒ ایک ہی پلیٹ میں کھانا کھاتے۔

مجھے یاد ہے جب میں کچھ بڑا ہوا تو امی نے ابا جی سے کہا کہ ''اب اسے اسکول بھیجنا چاہئے'' پھر اُن دونوں نے یہ بات بابا صاحبؒ سے کہی۔ بابا صاحبؒ نے کہا ''خواجہ صاحب.....! آپ اس علاقے کے اچھے اسکولوں کے بارے میں معلومات کر کے مجھے بتائیں''۔ اور چند دنوں بعد میرا ناظم آباد نمبر 1 کے ایک اسکول میں داخلہ کرا دیا گیا۔

اسکول کے بچوں کو کلاس ورک یا ہوم ورک میں Good یا Fair ملنے کی بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے۔ مجھے جب بھی Good یا Fair ملتا تو میں بابا صاحبؒ کو ضرور بتاتا اور وہ اس پر بہت خوشی کا اظہار کرتے، شاباش دیتے اور کبھی کبھار بطورِ انعام ایک روپیہ بھی دیا کرتے تھے۔ وقار یوسف عظیمی بتاتے ہیں کہ اُردو پڑھنا میں نے اپنے والد سے سیکھا اور اس میں اصلاح بابا صاحبؒ نے کی۔ اس کا طریقہ یہ ہوتا تھا کہ میں بچوں کی کہانی یا کسی کتاب سے کوئی صفحہ پڑھ کر بابا صاحبؒ کو سناتا اور وہ مجھے مختلف الفاظ کی زیر، زبر، پیش کے ساتھ درست ادائی کے بارے میں بتایا کرتے۔

بابا صاحبؒ ہفتے کے چند روز ناظم آباد اور چند روز عثمان آباد میں گزارا کرتے تھے۔ ناظم آباد میں مختلف لوگ بابا صاحبؒ کے پاس آتے تھے۔ کچھ لوگ تو اپنے ذاتی مسئلے مسائل کے لئے بابا صاحبؒ سے ملتے تھے جب کہ بعض لوگوں کے ساتھ طویل نشست ہوا کرتی اور مختلف موضوعات پر بات چیت ہوا کرتی تھی۔ ان مجالس میں اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگ، کالج یونیورسٹی کے اساتذہ بھی شریک ہوا کرتے تھے۔ کبھی کبھار میں بھی ان لوگوں کے درمیان جا کر بیٹھ جایا کرتا تھا۔ بابا صاحبؒ سے لوگ سوال کرتے اور بابا صاحبؒ کا جواب دیتے کبھی تبادلۂ خیال بھی ہوتا تھا....

وقار یوسف عظیمی نے بتایا کہ بابا صاحبؒ چائے پینے کے شوقین تھے۔ اُن کی مجلس میں جو بھی آتا اُس



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی قلندر بابا اولیاء کی گود میں....

سے وقت ہو یا نہ ہو کھانے کا ضرور پوچھتے اگر وہ کھانے کو منع کر دیں تو فرماتے ”ٹھیک ہے چائے تو پئیں گے“۔ جب ہمارے گھر میں اُن کا قیام ہوتا تو مہمانوں کی آمد پر اکثر مجھے آواز دیتے اور کہتے تھے ”بھائی جان! چائے لاؤ“۔ ہماری امی چائے بنا کر دیتیں اور میں مہمانوں کو پیش کرتا۔ جب میں ذرا بڑا ہوا تو بابا صاحب اور ان کے پاس آئے ہوئے مہمانوں کے لیے خود بھی چائے بنانے لگا۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے ابا جی اور کبھی کبھار کوئی اور صاحب ساتھ بیٹھ کر کتاب ”تذکرہ باباتاج الدین ناگپوریؒ“ کا ڈکٹیشن حضور قلندر باباؒ سے لیتے۔ حضور باباصاحبؒ ناظم آباد کے مکان میں باہر صحن میں تخت پر کبھی بیٹھے ہوئے اور کبھی تکیہ سے ٹیک لگائے نیم دراز آہستہ آہستہ بولتے جاتے اور ابا جی لکھتے جاتے۔ ہم آتے جاتے یہ کاروائی دیکھتے تھے۔ کبھی کبھار میں بھی تخت پر حضور باباصاحبؒ کے پاس جا کر بیٹھ جاتا اور اُن کو بولتے ہوئے اور ابا کو لکھتے ہوئے دیکھتا رہتا۔ کبھی کبھی حضور قلندر باباؒ کسی لفظ یا جملے سے مطمئن نہیں ہوتے اور ایک لفظ یا جملے کو بار بار کٹوا کر لکھواتے۔ ڈکٹیشن کے دوران کبھی وہ اپنے نانا حضرت باباتاج الدین ناگپوریؒ کے ساتھ گزارے ہوئے وقت کو یاد کرتے ہوئے گہری سوچ میں گم ہو جاتے۔ میں یہ سمجھتا کہ باباصاحبؒ شاید کوئی مناسب لفظ لکھوانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں اور یہ سوچتے ہوئے کبھی کبھی میں خود بیچ میں بول پڑتا۔ میرے بولنے سے ان کی محویت پر اثر پڑتا تھا لیکن اس طرح دخل در معقولات پر حضور باباصاحبؒ نے کبھی مجھے ڈانٹا نہیں۔

ایک مرتبہ تو کمال ہی ہو گیا باباصاحبؒ بار بار کوئی لفظ کٹوا کر دوبارہ لکھوا رہے تھے کہ میں بیچ میں اپنی دانست میں کوئی متبادل لفظ بول پڑا اور حضور قلندر باباؒ کہنے لگے ہاں! یہ ٹھیک رہے گا۔

ابا جی نے لکھ لیا۔ اب مجھے یاد نہیں کہ وہ لفظ کیا تھا اور واقعی وہ لفظ کتاب میں شامل ہوا یا اس طرح محض ایک بچے کی دلجوئی مقصود تھی۔ لیکن میں تو اس وقت قلندر باباؒ کی اس بات سے بہت خوش ہوا، خوشی میں دوڑتا ہوا اپنی امی کے پاس گیا اور اُنہیں اپنے اس کارنامے کے بارے میں بتایا۔

تذکرہ باباتاج الدین ناگپوریؒ کے آخر میں ایک منقبت شائع ہوئی ہے۔ منقبت مکمل طور پر کس وقت لکھوائی گئی یہ تو یاد نہیں لیکن اس کا ایک مصرعہ میں نے اپنے سامنے بابا صاحبؒ کو لکھواتے ہوئے دیکھا.... وہ مصرعہ یہ تھا

یہ آپ ہی کا تو نواسہ ہے دریا پی کے جو پیاسا ہے

شاید مزید اشعار بھی اِسی نشست میں لکھوائے گئے ہوں لیکن مجھے صرف یہ ہی یاد ہے۔ غالباً اس وجہ سے بھی یاد رہ گیا ہو کہ منقبت کے باقی اشعار کی نسبت اُس وقت یہ مصرعہ میرے لئے زیادہ آسان تھا۔

اس وقت بھی میں بیچ میں بول پڑا اور قلندر بابا اولیاءؒ سے کہنے لگا دریا تو بہت بڑا ہوتا ہے کوئی اُس کا سارا پانی پی سکتا ہے؟....

اس وقت صحن میں حضور بابا صاحبؒ کے تخت کے گرد تین چار حضرات موجود تھے۔ ایک ابا، ایک جمال صاحب اور باقی یاد نہیں۔ قلندر باباؒ میری بات سن کر مسکرائے۔ باقی حضرات بھی مسکرانے لگے لیکن باباصاحب کے ادب میں کوئی کچھ بولا نہیں۔ پھر باباصاحبؒ ہنستے ہوئے کہنے لگے ”بھئی ایک آدمی اپنی ساری عمر میں ایک دریا کے برابر پانی تو پی ہی لیتا ہوگا“۔

بس اس طرح ہنستے بولتے وقت گزرتا رہا۔ پھر ہم نے دیکھا کہ ہمارے اباجی نے اخبار میں لکھنا شروع کیا، اس کی ابتداء بھی مجھے کچھ کچھ یاد ہے۔ شروع میں ایسا ہوتا تھا کہ چند خطوط کے جواب تو اباجی خود لکھ لیا کرتے تھے لیکن بعض خطوط الگ کر لیتے تھے اور بعد میں کسی وقت یہ خطوط باباصاحبؒ کو پڑھ کر سناتے۔ باباصاحبؒ اُن خطوط کے جواب اباجی کو لکھواتے۔

اس وقت اباجی کا کالم دو طرح کے خطوط پر مشتمل ہوتا تھا۔ ایک تو مسائل، بیماریاں وغیرہ اور دوسرے خوابوں کی تعبیر.... مسائل اور بیماریوں سے متعلق تو کسی خط کا جواب اباخود لکھتے اور کوئی خط حضور باباصاحبؒ کو دکھاتے لیکن کافی عرصہ تک یہ ہوتا رہا کہ خواب کی تعبیر کے لئے آنے والے ہر خط کا جواب حضور باباصاحبؒ ہی لکھواتے تھے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہوتا کہ پہلے قلندر باباؒ خواب کی مجموعی تعبیر لکھواتے پھر تفصیلاً خواب میں دیکھی ہوئی باتوں کو بیان کرتے ہوئے ان کا تجزیہ لکھواتے۔ رفتہ رفتہ حضور قلندر باباؒ نے خواب کی تعبیر بھی اباجی سے لکھوانی شروع کی اور انہیں ہدایت کی کہ جہاں کوئی بات سمجھ میں نہ آئے وہ مجھ سے پوچھ لیا کریں پھر کچھ عرصہ بعد فرمایا....

خواجہ صاحب! اب آپ خود ہی لکھ لیا کریں۔

حضور قلندر باباؒ کی زندگی میں اباجی نے روحانی ڈائجسٹ کے دو شمارے نکالے۔ پہلا شمارہ تجربہ نہ ہونے کے باوجود اچھا تھا۔ مگر دوسرا شمارہ دیکھ کر حضور قلندر باباؒ نے کہا مضامین کی ترتیب ٹھیک نہیں ہے۔ تیسرے شمارے میں حضور قلندر باباؒ کے وصال کی خبر تھی۔ انا للہ و انا الیہ راجعون O

روحانی ڈائجسٹ نکلنے کے بعد ابا کی مصروفیت بے پناہ ہوگئی، ہم دوستوں نے اپنی عمر اور اپنی عقل کے مطابق ان کا ہاتھ بٹایا، ان دوستوں میں جاوید احمد، نسیم احمد، حافظ ضیائی، زبیر احمد، انیس احمد وغیرہ شامل ہیں۔ جیسے جیسے میری صلاحیت میں اضافہ ہوا میرے ذمہ روحانی ڈائجسٹ کی خدمات زیادہ ہوتی گئیں۔

ایک رات میں نے خواب میں دیکھا کہ

1D,1/7 کے صحن کی طرف برآمدہ میں قلندر باباؒ ہیں اور میں صحن میں ہوں۔ حضور قلندر باباؒ نے کہا میں تم سے خوش ہوں، تم نے خواجہ صاحب کی مصروفیت میں حصہ لیا۔

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

احمد جمال مرحوم

احمد جمال مرحوم کا شمار ایسے افراد میں ہوتا ہے جنہیں قلندر باباولیاءؒ کی مجالس میں حاضری کا شرف بہت زیادہ حاصل ہوا۔ ایسے خوش نصیب لمحات میں انہوں نے علم کے بحرِ بے کراں سے جو بے مثل موتی چنے اُن میں سے چند قارئین کی خدمت میں پیش کئے جارہے ہیں۔

"1958ء کا ذکر ہے دفتر کے ایک ساتھی محترم یوسف علی خان ترین صاحب سے اُن کی علالت کے دوران ربط ضبط بڑھا۔ ان کی بیگم صاحبہ نے ایک دن تذکرہ کیا کہ وہ لوگ ایک بزرگ کے پاس جاتے ہیں۔ ترین صاحب کا مکان ناظم آباد کے بلاک نمبر تین میں تھا۔ قریب ہی ایک اور صاحب عین الدین رضوی رہتے تھے جو ان بزرگ کی خدمت میں حاضر ہوتے تھے۔ ترین صاحب کے گھر میں ان بزرگ کا تذکرہ اکثر ہوا کرتا تھا جن کو وہ بھائی صاحب کہتے تھے۔ مجھے بھی ملنے کا اشتیاق ہوا۔ چنانچہ ایک روز میں بھی ان لوگوں کے ہمراہ ان بزرگ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ مجھے زندگی میں پہلے کسی بزرگ کی خدمت میں حاضری کی سعادت نصیب نہ ہوئی تھی۔ چنانچہ عجیب گومگو کی حالت تھی کہ پتہ نہیں کیسے ہوں گے اور کیسے نہ ہوں گے۔

گرمی کا زمانہ تھا۔ ناظم آباد ون ڈی 1/7 کی پہلی منزل پر جہاں اب عزیزم وقار یوسف عظیمی کا دفتر ہے، وہاں دیوار کے پاس ایک لکڑی کے تخت پر جس پر نہ کوئی بستر تھا نہ چادر، ایک صاحب تشریف فرما تھے۔

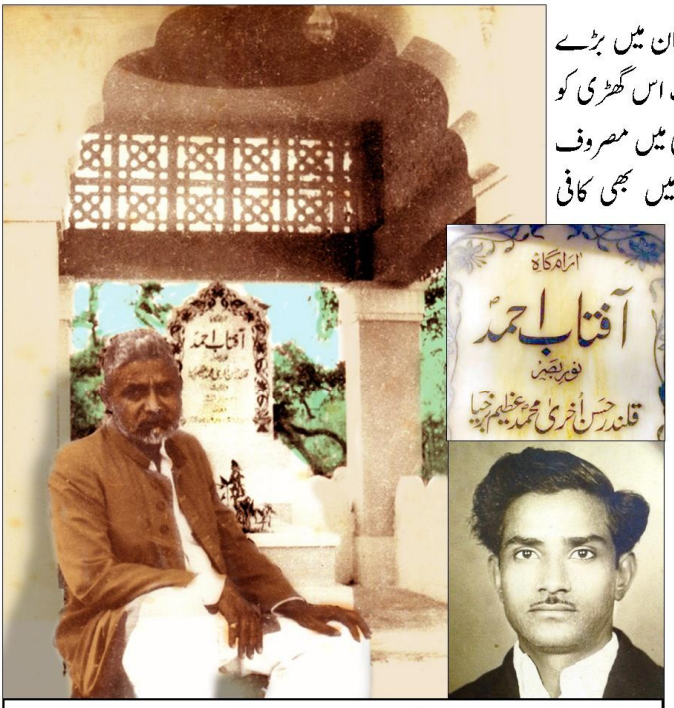
میرے ساتھیوں نے عرضِ سلام کے بعد مصافحہ کیا۔ میں نے بھی سلام کیا اور مصافحہ کے بعد سامنے پڑی ہوئی ایک کرسی پر بیٹھ گیا۔ میرا تعارف کرایا گیا۔ اُنہوں نے سُن کے تبسم فرمایا۔

پھر آپ نے سب کی فرداً فرداً مزاج پرسی کی اب میں سمجھا کہ آپ ہی بھائی صاحب ہیں۔ مجموعی تاثر ایک عام معمر شخصیت کا تھا۔ کوئی طمطراق نہیں صرف اور صرف محبت اور شفقت کا احساس۔ گفتگو میں دھیما لہجہ اور لبوں پر مسکراہٹ، چہرہ پر سنجیدگی، آنکھوں میں سوچ اور فکر کی گہرائی اور نشست میں انفرادیت تھی۔

اس زمانہ میں آپ بیڑی پیتے تھے۔ جب بھی پان یا بیڑی استعمال کرتے حاضرین کو پہلے پیش فرماتے۔ چنانچہ میں نے پان بھی کھایا اور بیڑی بھی پی۔ اتنے میں کھانے کا وقت ہوگیا۔ کھانا آگیا اور ہم سب نے آپ کے ساتھ کھانا کھایا۔ تیسرے پہر اجازت طلب کرکے ہم لوگ واپس ہوئے۔

اس کے بعد آمد و رفت کا سلسلہ شروع ہوا اور حضور بھائی صاحب کے ارشادات سننے، اوصافِ حمیدہ دیکھنے اور ان کے معمولات کا مطالعہ کرنے کا موقع ملا۔ صرف چند اہم واقعات ہدیہ قارئین کررہا ہوں۔

1961ء کے اواخر میں ساری دنیا میں شور برپا ہوا کہ آئندہ سال پتہ نہیں کیا ہونے والا ہے شاید قیامت ہی آجائے۔ تاریخ انسانی میں ایسی گھڑی کبھی نہ آئی تھی کہ سارے ستارے ایک ہی برج میں ایک



باباصاحب قلندر باباولیاءؒ، اپنے صاحبزادے آفتاب احمد کے مزار پر....
چھوٹی تصویر آفتاب احمد اور ان کے لوحِ مزار کی ہے۔

قطار میں جمع ہو جائیں۔ ہندوستان میں بڑے بڑے جیوتشی، جوگی اور پنڈت اس گھڑی کو ٹالنے کے جتن کرنے کی تیاری میں مصروف ہوگئے۔ یورپ کے ممالک میں بھی کافی اضطراب پھیلا۔ لوگ قیامت کی تباہی سے محفوظ رہنے کے لئے پہاڑوں کی کھوئیں تلاش کرنے لگے۔ یہ سارا ہنگامہ 5 فروری 1962ء کے دن سے تعلق رکھتا تھا جب ستاروں کی یہ ترتیب رونما ہونے والی تھی۔ آشنائے راز ہائے کائنات قبلہ حضور بھائی صاحب (قلندر بابا اولیاءؒ) نے فرمایا کہ ''تشویش کی کوئی بات نہیں ہے۔

13 اپریل 1964ء کا ذکر ہے آفتاب میاں اگلے روز اپنے دوستوں کے ہمراہ شکار کا پروگرام بنائے بیٹھے تھے۔ بابا صاحبؒ نے صاحبزادے کو بلا کر سمجھایا کہ ہمارے خاندان میں شکار پر پابندی ہے اس لئے تم کل صبح اپنے دوستوں کے ساتھ مت جانا لیکن آنے والی گھڑی کو کون ٹال سکتا ہے۔ آفتاب میاں 14 اپریل 1964ء کو اپنی والدہ سے اصرار کر کے فجر کے وقت گھر سے نکل کر دوستوں کے ساتھ ٹھٹھہ کی طرف روانہ ہوگئے۔ دس بجے جس گاڑی پر یہ سب لڑکے بیٹھے تھے حادثہ کا شکار ہوگئی۔ حادثہ میں صاحبزادے اور ان کے ایک دوست کا انتقال ہوگیا۔ اتوار کا دن تھا اس خبر کا حضور قلندر باباؒ پر اس قدر اثر ہوا کہ کمر کے دو تین مہرے اپنی جگہ سے ہٹ گئے اور کمر جھک گئی اور ساتھ ہی دونوں آنکھوں کی بینائی جاتی رہی ایک آنکھ کی بینائی تھوڑی دیر میں واپس آگئی۔ آفتاب میاں کے لوحِ مزار پر باباصاحب پر ''نورِ بصر'' لکھوایا۔

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

نثار علی بخاری مرحوم

نثار علی بخاری مرحوم حضور قلندر باباولیاءؒ کے بچپن کے دوست تھے۔ قلندر باباولیاءؒ کے وصال کے بعد نثار علی صاحب سے باباصاحبؒ کی زندگی کے متعلق ایک گفتگو پیش خدمت ہے۔

''بھائی محمد عظیم صاحب مرحوم سے میرے تعلقات پانچ چھ برس کی عمر سے قائم تھے۔ خورجہ،

قلندر باباولیاءؒ، نثار علی بخاری کے ہمراہ

ضلع بلند شہر، ہندوستان میں میری ننھیال کے تین مکانات تھے۔ ایک میں اور میرے ماموں زاد بھائی رہتے تھے اور دو بھائی محمد عظیم صاحبؒ کے والد صاحبؒ نے کرایہ پر لے رکھے تھے۔ ایک مکان میں اہلِ خانہ رہتے تھے اور دوسرے کو وہ دفتر کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ مکان کے سامنے مسجد میں بھائی صاحب موصوف قرآن شریف پڑھا کرتے تھے۔

جب میں خورجہ جاتا تو قیام کے دوران میں بھی اُن کے ساتھ مسجد چلا جاتا تھا۔ ان تینوں مکانات کے آگے ایک چبوترہ تھا۔ اس پر ہم بیٹھتے بھی تھے اور کبھی کوئی کھیل بھی کھیل لیتے تھے۔

دورِ جوانی میں آپؒ کو شاعری کے علاوہ پنجہ کشی اور شطرنج کھیلنے کا شوق تھا۔ شطرنج میں ان سے جیتنا محال تھا۔ قلندر باباولیاءؒ کو شطرنج کے دو سو نقشوں اور چار سو ضمنی نقشوں پر عبور تھا۔ دہلی میں شطرنج کے دومانے ہوئے اُستاد آپؒ کے پاس حاضر ہوتے تھے۔ ان میں سے ایک ذرا شوخ تھا۔ وہ اکثر آپؒ سے کھیلنے کی کوشش کرتا تو دوسرا کہتا کہ جب تمہیں معلوم ہے کہ تم چند چالوں سے زیادہ ٹھہر نہیں سکتے تو کیوں بار بار کھیلنے کی ضد کرتے ہو۔ وہ کہتا کہ اگر میں اُن سے نہیں کھیلوں گا تو سیکھوں گا کیسے۔

ایک مرتبہ وہ آپؒ کے ساتھ کھیل رہا تھا۔ آپؒ نے چند چالوں کے بعد فرمایا کہ چوالیسویں چال کا تمہارے پاس کیا توڑ ہے۔ تھوڑی دیر غور کرنے کے بعد وہ بولا اچھا دوسری بازی لگاتے ہیں"۔

نثار علی بخاری مرحوم نے اس ضمن میں ایک یادگار قصہ بھی سنایا "دہلی میں شطرنج کے آٹھ اُستاد تھے۔ ایک کا انتقال ہوگیا۔ اسی زمانے میں یورپ سے ایک کھلاڑی نے آکر دہلی والوں کو مقابلے کی دعوت دی۔ سات استادوں نے فیصلہ کیا کہ جو کھلاڑی انگریز کو ہرادے گا وہ آٹھواں استاد تسلیم کرلیا جائے گا۔ اس مقابلے میں بھائی محمد عظیم صاحب نے حصہ لیا۔ مقررہ دن اور وقت پر مقابلہ شروع ہوا۔ اس نے شروع ہی سے تیز چالیں چلنا شروع کردیں۔ آپؒ نے اس کے فیل کو گھیر کر مار دیا۔ فیل کا اُٹھنا تھا کہ اس کی تو بساط ہی اُلٹ گئی اور وہ بازی ہار گیا۔ بعد میں آپؒ نے بتایا کہ "میں یہ سمجھ چکا تھا کہ اس انگریز نے فیل کی چالوں میں مہارت حاصل کر رکھی ہے۔ میں نے سوچا کہ اگر اس کا فیل مار دیا جائے تو یہ حوصلہ ہار جائے گا۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا"۔ ان سے پوچھا گیا کہ آپ کو یہ اندازہ کیسے ہوا کہ یہ شخص فیل کی چالوں کا ماہر ہے۔ آپؒ نے فرمایا "جب وہ میرے سامنے بیٹھ کر چالوں پر غور کر رہا تھا تو میں نے اس کے گلے میں ایک زنجیر پڑی دیکھی، اس زنجیر کے ساتھ ایک چھوٹا سا ہاتھی کا ماڈل لٹک رہا تھا۔ اس سے مجھے یہ خیال گزرا کہ یہ فیل کی چالوں کا ماہر ہے"۔

کراماتِ قلندر بابا اولیاءؒ

انبیائے کرامؑ سے کسی خرقِ عادت کا مظاہرہ ہو تو اُسے معجزہ کہتے ہیں اور اگر کسی ولی اللہ سے ایسی بات ظاہر ہو تو اسے کرامت کہتے ہیں۔ خرقِ عادت اِس بات کا ثبوت فراہم کرتی ہے کہ ظاہری طور پر نظر آنے والی کائنات کے پس پردہ کائناتی فارمولے موجود ہیں۔

نورانی لوگوں کی باتیں بھی نورانی ہوتی ہیں۔ اولیاء اللہؒ میں ایک نمایاں مقام کی حامل ہستی حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی بھی ہے۔ آپؒ کی ذاتِ بابرکات سے مختلف اوقات میں کرامات صادر ہوئیں ان میں سے چند یہاں پیش کی جارہی ہیں۔

عزیز سولنگی

حضرت محمد عظیم برخیاء المعروف قلندر بابا اولیاءؒ کے دیرینہ دوست محترم نثار علی بخاری مرحوم نے یہ واقعات بیان کئے ہیں، انہی کی زبانی ملاحظہ کیجئے....

❖.... قیام پاکستان سے پہلے ہم گاؤں کی سکونت چھوڑ کر ایک مکان میں رہے جہاں میری والدہ اور میرے بڑے بھائی کا انتقال ہوا۔ میں اکیلا رہ گیا۔ میں نے ایک مکان کرائے پر لے لیا۔ اس میں کچھ اثر تھا۔ وہ مجھے ایک سال تک ستاتا رہا لیکن میں اس سے ڈرا نہیں۔ کئی عامل اور جاننے والوں سے تذکرہ کیا تو وہ آئے۔ جس رات کو وہ میرے پاس ہوتے تھے تو وہ جن مجھے چھوڑ دیتا اور ان کے سینے پر سوار ہو جاتا اور وہ گھبرا کر بھاگ جاتے تھے۔

ایک مرتبہ دہلی سے بھائی محمد عظیم صاحبؒ میرے پاس تشریف لائے۔ اس روز شام کو ہم ٹہلنے کے ارادے سے مکان مقفل کر کے پارک میں چلے گئے۔ وہاں سے گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد واپس آئے تو میں نے تالا کھول کر بھائی صاحبؒ سے عرض کیا کہ:

آپؒ تشریف رکھیے میں پان سگریٹ لے کر آتا ہوں۔

جب میں واپس آیا تو آپؒ صحن میں کھڑے ہنس رہے تھے۔ میں نے کہا بھائی صاحبؒ یہ تنہائی میں ہنسنے کا کیا محل ہے۔ آپؒ نے کہا کہ نہیں کوئی بات نہیں ہے۔ جب میں نے زیادہ اصرار کیا تو فرمایا آپ وہم میں پڑ جائیں گے۔ میں نے کہا میں بھی آپؒ کو کچھ واقعات سناؤں گا۔ تب اُنہوں نے کہا کہ جب میں اندر آیا تو صحن میں چارپائی پر دو آدمی بیٹھے ہوئے تھے۔ مجھے دیکھ کر انہوں نے قہقہہ لگایا اور ایک اِدھر سے اور ایک اُدھر سے

چارپائی کے نیچے گھس گیا۔ اب جو میں نے جھک کر دیکھا تو وہاں کوئی نہیں تھا۔ میں اس بات پر ہنس رہا ہوں کہ مجھے ڈرا رہے ہیں۔ پھر میں نے اپنے حالات بتائے کہ روزانہ رات کو سوتے وقت سینے پر کوئی نادیدہ شخص بیٹھ جاتا ہے۔ اگر کروٹ سے سوتا ہوں تو پہلو پر بیٹھ جاتا ہے اور میری ٹانگیں پکڑ کر کھینچتا ہے۔ میں جب لات مارتا ہوں تو میری لات دیوار پر پڑتی ہے۔ مسہری کے قریب میز پر لالٹین تھی جس کی روشنی میں قرآن شریف پڑھا کرتا تھا اور جب نیند آتی تو سو جاتا جب تک پڑھتا رہتا کوئی اثر نہیں ہوتا تھا۔

میں کہتا تھا بھئی جاگتے میں آؤ، مجھے سوتے میں پریشان کرتے ہو، یہ تو کوئی بہادری نہیں ہے۔ لیکن جاگتے میں وہ کبھی بھی نہیں آیا۔

بھائی محمد عظیمؒ نے فرمایا کہ فکر کی کوئی بات نہیں ہے جمعرات آنے دو میں سب معلوم کرلوں گا کہ کیا بلا ہے۔ جمعرات کے آنے میں دو تین دن تھے۔ جب جمعرات آئی اور شعر و شاعری کی محفل ختم کر کے لوگ اپنے اپنے گھر چلے گئے تو آپؒ نے وضو کیا اور تخت پر مصلے بچھا کر مجھ سے فرمایا کچھ بھی محسوس ہو مجھے ٹوکنا مت، نہ بولنا نہ ڈرنا۔

میں نے کہا کہ اگر میں ڈرتا تو کبھی کا مکان چھوڑ چکا ہوتا۔

اُنہوں نے کچھ پڑھا۔ صبح کو مجھے بتایا کوئی بات نہیں جن ہے۔ میں نے کہا پھر کیا ہوگا۔ فرمایا آج وعدہ کر کے گیا ہے کہ اگلی جمعرات کو جواب دے گا۔ اگلی جمعرات کے عرصہ میں نہ وہ جن آیا نہ میرے اوپر حملہ کیا اور نہ ہی پریشان کیا۔ ورنہ اس سے پہلے جتنے عامل کامل آئے مجھے چھوڑ کر انہیں پریشان کرتا تھا۔

جب دوسری جمعرات آئی تو صبح کو انہوں نے بتایا کہ وہ دو بھائی ہیں۔ اس کا بھائی بھی ساتھ آیا تھا۔

اُنہوں نے کہا ہے کہ اب یہ ہی رہیں ہم چھوڑے جاتے ہیں۔

میں نے کہا بھائی صاحبؒ آپ نے کیا دباؤ ڈالا تھا۔ فرمانے لگے میں نے کہا کہ آسانی سے چلے جاؤ ورنہ تم جانتے ہو کہ میں تمہیں چھوڑوں گا نہیں۔ وہ کہنے لگے آپؒ کی نسبت بہت اونچی ہے اب ہم ہی یہاں سے چلے جائیں گے۔

اس کے بعد مکان میں بارہ سال تک رہا لیکن پھر کوئی گھبراہٹ ہوئی اور نہ کوئی میرے سینے پر بیٹھا۔

❖.... ایک صاحب مولوی ظہور الحسن تھے۔ وہ ضلعی کورٹ میں منصرم تھے۔ وہ بڑے اللہ والے اور سیدھے سادے آدمی تھے۔ ان کا معمول تھا کہ بلند شہر (قلندر باباؒ کی اسی شہر میں ولادت ہوئی) میں ایک بزرگ خواجہ لعل علی صاحب برنیؒ کا مزار تھا، جہاں وہ چاہے کتنا ہی غیر موافق موسم کیوں نہ ہو شام کی سیر کو ضرور جایا کرتے تھے۔ کبھی کبھی میرے غریب خانے پر بھی تشریف لے آتے تھے۔ بھائی محمد عظیم صاحبؒ بھی ان کو جانتے تھے۔

مولوی صاحب ایک دن آئے اور پریشان بیٹھ گئے۔ میں نے کہا کیا بات ہے آپ کیوں پریشان ہیں۔ کہنے لگے کہ خواجہ صاحب کے مزار پر ایک ملنگ پڑا ہوا ہے جو اپنا نام بندہ شاہ بتاتا ہے۔ اس نے مجھ سے کہا کہ صاحبِ مزار نے مجھ سے ارشاد فرمایا ہے کہ تم ظہور الحسن کو بیعت کرلو۔ میری طبیعت گوارا نہیں کرتی کہ میں اس سے بیعت کروں لیکن جب یہ خیال آتا ہے کہ صاحبِ مزار نے حکم دیا ہے تو میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں کیا کروں۔ میں اس لئے پریشان ہوں۔ میں ابھی اس کا کوئی جواب نہیں دے پایا تھا کہ بھائی عظیم صاحبؒ بولے کہ آپ پریشان نہ ہوں کل صبح نماز پڑھ کے اِدھر ہوتے ہوئے جایئے گا۔ میں بتادوں گا کہ صاحبِ مزار نے اس بندہ شاہ کو کوئی حکم دیا ہے کہ نہیں.... آپ پریشان بالکل نہ ہوں۔

دوسری صبح جب مولوی ظہور الحسن صاحب تشریف لائے تو بھائی صاحبؒ نے فرمایا کہ رات کو خواجہ لعل علی برنیؒ سے ملاقات ہوئی تھی اور ان سے آپ کی بیعت کے بارے میں دریافت کیا تھا۔ اُنہوں نے کہا ہے کہ ہم صاحبِ ارشاد نہیں ہیں ہم نے کسی کو بیعت کرنے کا حکم نہیں دیا۔

❖.... پاکستان آنے کے بعد کراچی میں مجھ پر ایک دور مالی مشکلات کا آیا۔ میں نے قلندر باباؒ سے ذکر کیا تو اُنہوں نے ایک تعویذ مجھے دے کر فرمایا کہ جس جگہ الماری میں روپیہ رکھتے ہو، اس میں اس کو رکھ دو ان شاء اللہ الماری کبھی روپے سے خالی نہیں ہوگی۔ میں نے وہ تعویذ الماری میں رکھ دیا۔ اس بات کو (تادمِ تحریر) تقریباً پندرہ سولہ سال ہوگئے ہیں لیکن اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم اور قلندر بابا کے تصرف سے آج تک الماری روپے سے خالی نہیں ہوئی۔

جب روپیہ ختم ہونے کے قریب ہوتا ہے کہیں نہ کہیں سے آجاتا ہے۔

❖❖❖❖

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں ایک ایسا مریض لایا گیا جس کے دونوں گھٹنے جڑے ہوئے تھے اور وہ چلنے پھرنے سے معذور تھا۔ اعزاء اور اقربا ان بزرگ مریض کو گود میں اُٹھا کر اوپر لائے۔

خلافِ معمول حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا

"ان کو زمین پر بٹھادو"۔

باباصاحبؒ نے ان بزرگ مریض کے سر پر ہاتھ رکھا جسم نے پہلے ایک جھرجھری لی اور پھر تیز قسم کے تین جھٹکے لگے۔ باباصاحبؒ نے فرمایا:

"آپ کھڑے ہوجائیں"....

مریض نے تکلف کیا اور کہا "سالہا سال گزر گئے ہیں، کھڑا نہیں ہوسکتا"....

باباصاحبؒ نے پھر فرمایا

"آپ کھڑے ہوجائیں!"....

وہ صاحب میکانکی طور پر کھڑے ہوگئے اور اپنے پیروں سے چل کر سیڑھیاں اُترے اور گھر چلے گئے۔

جناب الشیخ

خواجہ شمس الدین عظیمی نے فرمایا:

"کائنات ایک علم ہے۔ ایسا علم جس کی بنیاد اور حقیقت سے اللہ نے نوعِ انسانی کو واقف کر دیا ہے"۔

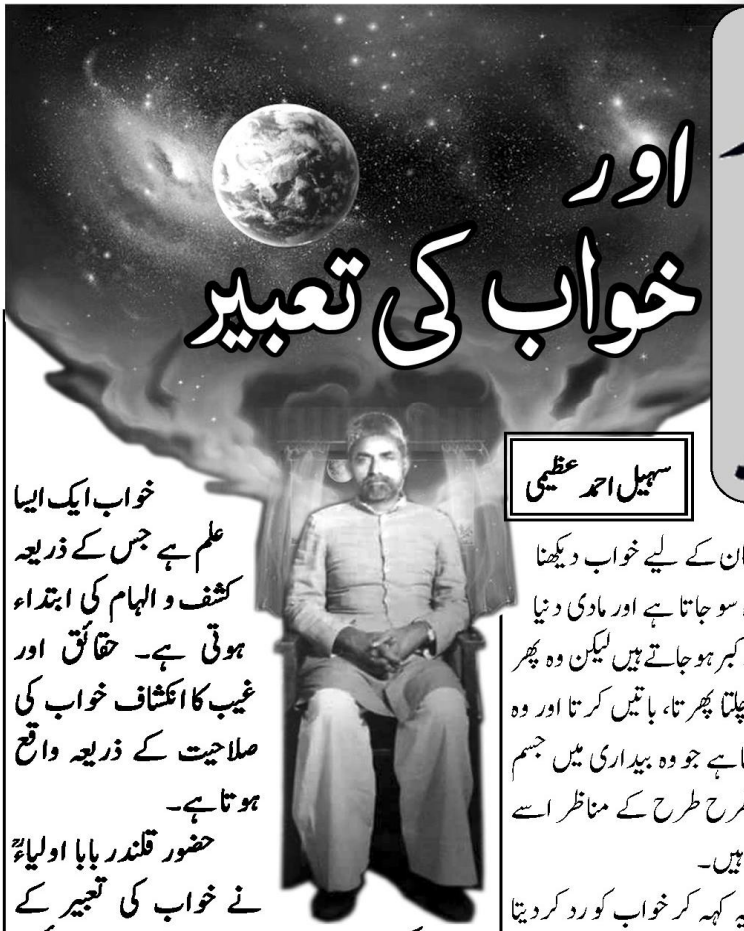
مراقبہ ہال لاہور

نگران: محمد نواز (نائب)

قلندر بابا اولیاءؒ

اور خواب کی تعبیر

سہیل احمد عظیمی



خواب ایک ایسا علم ہے جس کے ذریعہ کشف و الہام کی ابتداء ہوتی ہے۔ حقائق اور غیب کا انکشاف خواب کی صلاحیت کے ذریعہ واقع ہوتا ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے خواب کی تعبیر کے ذریعہ کئی رموز سے پردہ اٹھایا۔ قارئین روحانی ڈائجسٹ کے لیے سہیل احمد کی تحریر۔

زمانہ قدیم سے انسان کے لیے خواب دیکھنا ایک معمہ بنا ہوا ہے۔ وہ سو جاتا ہے اور مادی دنیا سے اس کے حواس بے خبر ہو جاتے ہیں لیکن وہ پھر بھی خود کو اسی طرح چلتا پھرتا، باتیں کرتا اور وہ سارے کام کرتے دیکھتا ہے جو وہ بیداری میں جسم کے ساتھ کرتا ہے۔ طرح طرح کے مناظر اسے خواب میں دکھائی دیتے ہیں۔

عام طور پر انسان یہ کہہ کر خواب کو رد کر دیتا ہے کہ یہ تو محض میرے خیالات اور وہ باتیں ہیں جن سے میں بیداری میں گزرتا ہوں اور جو حافظے میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔ یہی باتیں سوتے میں بھی یاد آتی رہتی ہیں لیکن انسان بہت سے خواب ایسے بھی دیکھتا ہے جن کا تاثر بہت گہرا ہوتا ہے اور اس کے اندر قدرتی طور پر یہ تجسس بیدار ہو جاتا ہے کہ آخر ان تمام باتوں کا کیا مطلب ہے....؟ یا پھر وہ کوئی نہ کوئی ایسا خواب دیکھتا ہے جو کچھ عرصے بعد بیداری میں من و عن پورا ہو جاتا ہے۔ اس موقع پر وہ چونکتا ہے اور اس کے ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ خواب کی دنیا محض خیالات نہیں ہیں بلکہ اس کے اندر اسرار پنہاں ہیں۔

علم روحانیت کے مطابق خواب ایک ایسی ایجنسی ہے جس کے ذریعے کشف والہام کی ابتدا ہوتی ہے۔ حقائق کا کشف اور غیب کا انکشاف خواب کی صلاحیت کے ذریعے واقع ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں حضرت یوسفؑ کے واقعے میں اس بات کی طرف

واضح اشارہ موجود ہے۔

امام سلسلہ عظیمیہ قلندر بابا اولیاءؒ سے سن ساٹھ کی دہائی کے آخر میں آپ کے خانوادہ خواجہ شمس الدین عظیمی نے خواہش ظاہر فرمائی کہ اخبار میں کالم کے ذریعے لوگوں کو روحانیت کا پیغام پہنچایا جائے۔ چنانچہ روحانی مضامین اور لوگوں کے مسائل کے حل پیش کرکے اس کی ابتداء کی گئی۔ اسی کے ساتھ ساتھ خواب اور ان کی تعبیر بھی انہی کالموں میں شائع کرکے روحانی علم کا فیض عام کیا گیا۔ اس وقت یہ علم عوامی سطح پر سامنے آیا اور ایک ایسا ذریعہ پیدا ہوا جس سے ہر شخص فائدہ اُٹھا سکے چنانچہ روزنامہ جنگ، جسارت، مشرق، حریت اور دیگر اخبارات کے ذریعے ہزاروں لوگوں کے خواب اور ان کی تعبیر پیش کی گئی۔

شروع شروع میں خود قلندر بابا اولیاءؒ نے ازراہ رہنمائی خواب کی تعبیر لکھوائی بعد ازاں یہ عالم جناب خواجہ شمس الدین عظیمی کو ودیعت فرما کر یہ کام ان کے سپرد کردیا چنانچہ مذکورہ بالآخر اخبارات کے علاوہ ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ میں ایک عرصے تک لوگوں کے خواب اور ان کی تعبیریں شائع ہوتی رہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے خواب کی تعبیروں کو جس خوبصورت، بلیغ اور واضح انداز میں لکھوایا یہ ان کا خاصہ تھا۔ آپؒ نے خواب کی تعبیروں کے ذریعے لوگوں کے مسائل اور ان کے حل، لوگوں کے مستقبل کا انکشاف، امراض کی نشاندہی اور علاج کے لیے مشورے عنایت فرمائے۔ قلندر بابا اولیاءؒ کی زبان الہام بیان نے جو تحریر لکھادی وہ علوم معارف کا ایک شاہکار ہے۔ وہ لوگ خوش قسمت تھے جنہوں نے آپؒ کی صحبت میں بیٹھ کر آپؒ کی زبان سے حقائق و معارف سنے۔

اللہ کا بہت بڑا کرم ہے کہ آپ کے بہت سے ارشادات و تحریریں ریکارڈ کی صورت میں آنے والی نسلوں کے لیے موجود ہیں۔ ان تحریروں کو پڑھ کر روح میں سرشاری اور قلب میں وجد کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔

شاعر نے کیا خوب کہا ہے۔

نہ تخت و تاج میں نے لشکر و سپاہ میں ہے
جو بات مرد قلندر کی بارگاہ میں ہے

راقم کو یہ سعادت مل رہی ہے کہ وہ ایسے چند خواب اور ان کی تعبیریں مختلف عنوان کے تحت جمع کرکے قارئین کے سامنے پیش کر رہا ہے جنہیں خود قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی زبان مبارک سے لکھوایا۔

خواب روح کی زبان ہے

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ خواب کی تعبیر کے ساتھ ساتھ جہاں ضرورت ہوتی خواب کے علم کی جزئیات اور اس کی تشریحات بھی بیان فرما دیتے تھے۔ ان تشریحات و توجیہات سے علم تعبیر خواب کی وہ وسعت سامنے آئی کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ ایک ایسا ہی خواب اور اس کی تعبیر ہم درج کرتے ہیں جس میں قلندر بابا اولیاءؒ نے اس بات کی وضاحت فرمائی ہے کہ انسان کو خواب میں اطلاعات کیوں موصول ہوتی ہیں۔

کراچی سے رفعت جہاں صاحبہ نے اپنا خواب یوں لکھا۔

میں نے دیکھا کہ میں چار پانچ سال کی بچی ہوں اور اپنے اسکول کی چھت پر کھڑی ہوں۔ آسمان صاف شفاف ہے جیسے بارش کے بعد گرد و غبار دھل جانے کے بعد آسمان کا رنگ نکھر جاتا ہے۔ کسی

طرف سے بادل کا ایک دبیر ٹکڑا آسمان پر آگیا اور اس بادل کے ٹکڑے پر کلمہ طیبہ لکھا ہوا ہے۔ یہ بادل ہوا کے دوش پر بہت دور چلے گئے پھر ایسا ہوا کہ دو بادل کے ٹکڑے نظر کے سامنے آکر ٹھہر گئے۔ ان دونوں کے درمیان ایک بزرگ صورت انسان کا چہرہ نمودار ہوا۔ یہ بزرگ مسکرا کے میری طرف دیکھ رہے ہیں۔

وہ درخواست ہے کہ خواب کی تعبیر کے ساتھ ساتھ اس بات کی بھی وضاحت فرما دیں کہ خواب کیوں نظر آتے ہیں۔

جواب میں قلندر بابا اولیاءؒ نے یوں تحریر فرمایا۔

''خواب کو اختصار میں سمجھنے کے لیے چند باتیں پیش نظر رکھنا ضروری ہیں۔''

❖.... انسانی زندگی کے تمام کاموں کا دارومدار حواس پر ہے۔ یہاں اس بات کا تذکرہ کہ حواس کیا ہیں اور کس طرح مرتب ہوتے ہیں۔ تفصیل طلب ہے۔ صرف اتنا کہہ دینا کافی ہے کہ ہمارے تجربے میں حواس کا زندگی سے تعلق ہے۔

حواس کو زیادہ تر اسٹف (Stuff) بصارت سے ملتا ہے۔ باقی اسٹف بقیہ چار حصوں کے ذریعے ملتا ہے۔ دراصل یہ اسٹف کوڈ Code یا استعارے کی صورت اختیار کرلیتا ہے۔ ہم استعارے کو اپنی زندگی کی حدود میں اس کی ضروریات اور اس کے متعلقات کے دائرے میں سمجھتے اور بیان کرتے ہیں۔ انہی استعاروں کے اجتماعی نتیجے سے ہماری زندگی کی میکانیکی تحریکات اور اعمال و وظائف اعضاء بنتے ہیں۔ ان اعمال و وظائف میں ایک ترتیب ہوتی ہے۔ ترتیب کو قائم رکھنے کے لیے ذات انسانی میں ایک تفکر پایا جاتا ہے۔ یہ تفکر شعور سے ماوراء ہے۔ چاہے اس کو لاشعور کہیے۔ یہی تفکر شعور کو ترتیب دیتا ہے۔ ان میں زیادہ سے زیادہ استعارے محدود ضرورتوں اور محدود عقل، محدود اعمال و وظائف کے دائرون سے باہر ہوتے ہیں۔ اب جو کم سے کم استعارے باقی رہے۔ ترتیب میں آئے اور شعور کا نام پاگئے ان کو بیداری کی زندگی کہا جاتا ہے اور کثیر المقدار استعارے خواب کے لامحدود ذخیروں میں منتقل ہوجاتے ہیں۔

❖.... کبھی کبھی ذات انسانی یا لاشعور کو ان لامحدود ذخیروں میں سے کسی جزو کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ اس کے دو اہم مندرجات ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو بیداری کی زندگی سے متعلق مستقبل میں کام کرتے ہیں۔ دوسرے وہ جو شعور کے کسی تجربے کو یاد دلاتے ہیں تاکہ شعور اس کا فائدہ اٹھا سکے۔ جب روح ان ذخیروں میں سے کسی جزو کو استعمال کرتی ہے تو اس جزو کا تمام اسٹف نہ شعور حافظہ میں رکھ سکتا ہے نہ سنبھال سکتا ہے بلکہ خالی خالی حافظے میں رہ جاتا ہے۔ اسی کو شعور خواب کا نام دیتا ہے۔

اس تشریح کی روشنی میں خواب کا تجزیہ پیش کیا جاتا ہے۔

جو استعارے بچپن میں بصورت عقائد فہم میں نہیں سما سکے، اب وہ خواب میں اس لیے دہرائے گئے ہیں کہ شعور ان کو تشریح اور تفصیل کے ساتھ سمجھے۔ ساتھ ہی اعتماد اور یقین کی پختگی حاصل کرے۔ ایک بزرگ کا چہرہ اس امر کا تمثل ہے کہ ابھی شعور میں یہ چیزیں ناپختہ ہیں۔ ذہن ڈگمگاتا ہے اور یقین کی وہ قوت طبیعت کو حاصل نہیں ہے جو مستقبل کے محرکات اور اعمال و وظائف بنتے ہیں۔

طبیعت نے انتباہ کیا ہے کہ اس قوت کا حاصل کرنا زندگی کے لائحہ عمل میں استحکام پیدا کرنے کے

لیے اور فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے۔ روح نے یہ بتایا کہ بہتر اور کامیاب زندگی اس طرح حاصل ہوسکتی ہے کہ یقین کی قوت سے کام لیا جاتا ہے۔ یہ قوت ہی منزل تک پہنچاسکتی ہے۔

اولاد کی خوشخبری

کراچی کے شاہد صاحب نے اپنا خواب یوں لکھا:

میں نے دیکھا کہ میں اپنی بیوی کے پاس بیٹھا ہوں۔ کچھ فاصلے پر ایک عورت بیٹھی توے پر گھی پگھلا رہی ہے۔ میں اس عورت کے پاس گیا اور ڈرتے ڈرتے گلاب کا پھول اسے پیش کیا۔

عورت نے مسکرا کے اسے قبول کیا اور میں نے گلاب کا پھول توے پر موجود گھی میں ڈال دیا۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے بذریعہ تعبیر اولاد کی بشارت ان الفاظ میں دی۔

''دونوں عورتوں کے چہرے بیوی ہی کے دو چہرے ہیں۔ کسی دوسری عورت کا چہرہ نہیں ہے۔

گلاب کی پیشکش پر اظہار خوشی اولاد نرینہ کی خوشخبری ہے۔''

امتحان میں کامیابی کی نوید

شہباز خان نے اپنا خواب ان الفاظ میں بیان کیا۔

''میں اردو اور معاشرتی علوم کا پرچہ حل کر رہا ہوں۔ اردو کے پرچے میں دو گھنٹے لگ جاتے ہیں پھر جلدی جلدی دوسرا پرچہ حل کرتا ہوں۔ میرے بعد دو اور لڑکوں نے استاد صاحب کو حل شدہ پرچے دیے۔ میں کلاس میں بیٹھا ہوں کہ میرا دوست گاجریں لایا ہے۔ یہ گاجریں وہ استاد صاحب کو دینا چاہتا ہے لیکن میں اسے منع کر دیتا ہوں اور خود ایک صاف ستھری گاجر استاد کو دینا چاہتا ہوں لیکن وہ انکار کر دیتے ہیں۔

بابا صاحب نے تعبیر خواب میں یہ خوشخبری عنایت فرمائی۔

''آئندہ ہونے والے امتحان میں ایک پرچے کا نمبر زیادہ، ایک پرچے کے نمبر کم اور باقی مضامین میں نمبر اچھے حاصل ہوں گے۔ مجموعی طور پر ڈویژن مل جائے گی۔''

غلط طرز عمل کی نشاندہی

بہت سے خوابوں کی تعبیر میں قلندر بابا اولیاءؒ نے سائلین کے غلط طرز عمل کی نشاندہی فرمادی جن سے ان کی فکر و عمل کو نقصان پہنچ رہا تھا اور جن سے نجات حاصل کرنا بہتر زندگی اور اچھے مستقبل کے لیے ضروری تھا۔ ایسے چند خواب اور بابا صاحب کی زبان الہام بیان سے ان کی تعبیر ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔

شمیم صاحبہ نے اپنا خواب بیان کرتے ہوئے لکھا:

میری امی نہر کے کنارے ایک درخت کے نیچے کھڑی ہیں۔ ایک آدمی گزرتے ہوئے کہتا ہے۔

شاباش تم اس آدمی کی (میرے والد کی طرف اشارہ کرکے) بیوی ہو۔

دوسرا خواب یہ ہے کہ کوئلے دھک رہے ہیں۔ ان کوئلوں پر ایک مرغی آکر گرتی ہے اور جل جاتی ہے۔ امی نوکر کو آواز دیتی ہیں کہ جلدی سے چھری لاؤ تاکہ مرغی ذبح کرلیں۔

بابا صاحبؒ تعبیر کے ضمن میں فرماتے:

امی جان کے بیجا پیار نے خصائل و عادات پر بہت برا اثر ڈالا ہے۔ درخت کا سایہ، اماں ابا کی صورتین، ایک آدمی کا نعرہ تحسین بلند کرنا یہ سب خاکے ہیں اچھے خصائل کو ردی سمجھنے کے۔

دوسرا خواب پہلے خواب کا انتباہی رخ ہے۔ یہ رخ خبردار کررہا ہے کہ موجودہ روش فوراً ترک کردی جائے ورنہ مستقبل تاریک ہونے کا اندیشہ ہے۔ دہکتی آگ میں مرغی کا جلنا نتیجہ کی نشاندہی کرتا ہے۔ "چھری لاؤ" شرط کی تصویر ہے کہ یہ روش ترک نہ کی گئی تو "چھری مرغی ذبح" سارا بندوبست لاحاصل ہوجائے گا۔

میاں اقبال سندھو نے لکھا:

ایک عورت نے مجھ سے کہا دیکھو میں گھر سے اٹھ کر نماز کے لیے آگئی ہوں مگر تم ابھی تک نہیں اٹھے کیا تم نماز نہیں پڑھو گے....؟ انہوں نے گفتگو جاری رکھتے ہوئے پوچھا، تم کہاں رہتے ہو....؟ میں نے اپنا کمرہ بتایا تو وہ کمرے میں گئیں پھر وہاں سے باہر آکر وضو کیا اور فجر کی دو رکعت نماز مسجد میں ادا کی۔

دیکھا کہ ایک دوست جوگی کے ساتھ کمرے میں داخل ہوتے ہیں اور اسی کے ذریعہ دو منہ والا سانپ لٹکا دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ تم اپنی قوت اور صلاحیتوں کی بہت ڈینگ مارتے ہو اگر مرد ہو تو اس سانپ کو مار کر دکھاؤ۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے سائل کے بعض غلط رجحانات کی یوں نشاندہی فرمائی۔

تعبیر 1: خواب میں خوشی اور نیکی کے رجحانات ہیں۔ طبیعت مائل تو ہوتی ہے۔ مگر آرام طلبی مانع آجاتی ہے۔ یہ روش ترک کردینی چاہیے۔

2۔ آپ کوئی کام کررہے ہیں۔ یہ بھی سمجھ رہے ہیں کہ یہ کام بہت بڑے اجر کا مستحق ہے اور بہت بڑی نیکی ہے۔ یاد رکھیے یہ کام اللہ تعالیٰ کے لیے نہیں کیا جارہا ہے اس کے پس پردہ آپ کی کوئی غرض دوڑ رہی ہے۔ نہ یہ نیکی ہے اور نہ اس کا کوئی اجر ہے۔

ایم طاہر صاحب نے اپنا خواب ان الفاظ میں بیان کیا۔ محکمہ کی طرف سے خط موصول ہوا کہ آپ کو بہت زیادہ فعال اور متحرک ہونے کی وجہ سے ایگر یکلچر میں دوسالہ کورس کے لیے انڈونیشیا بھیجا جارہا ہے۔ صبح اٹھ کر حیران ہوا کہ یہ حکم کیسا تھا کیونکہ ایگر یکلچر سے میرا دور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔

باباصاحب نے خواب کے معانی کو یوں واشگاف فرمایا۔

"لاشعور نے بتایا ہے کہ معاشی ترقی محنت اور تندہی کے ساتھ کام کرنے سے ہی مل سکتی ہے۔ ایگر یکلچر اور انڈونیشیا تندہی اور مسلسل تندہی کے نقش ہیں جن کا تصور ذہن میں موجود نہیں ہے۔ محض سینیارٹی حصول ترقی کے لیے کافی نہیں ہے۔

غلام مصطفیٰ نے خواب کے تمثلات ان الفاظ میں تحریر کیے: میں اپنے چچا کے مکان میں داخل ہوا۔ دیکھا کہ مکان خالی ہے۔ اچانک ہتھیلی میں جلن محسوس ہوئی۔ دوسرے ہاتھ سے ہتھیلی دبا دیتا ہوں اور جلن ختم ہوجاتی ہے۔ پیچھے دیکھتا ہوں تو دو سانپ بیٹھے ہیں۔ ایک بڑا اور دوسرا چھوٹا۔ چھوٹا سانپ ہل رہا ہے۔ جبکہ بڑا سانپ کنڈلی مارے بیٹھا ہے۔ میں مارنے کی کوشش کرتا ہوں تو سانپ غائب ہوجاتا ہے۔ میں اسے تلاش کرکے مار دیتا ہوں اور آگ میں ڈال دیتا ہوں۔ سانپ کے جلتے وقت ایک عورت کی آواز آتی ہے۔ دیکھو یہ سونا تو نہیں بن گیا۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے سائل کے خواب میں چھپے ہوئے پیغام کو ان الفاظ میں واضح فرمایا۔

"آپ کسی سے دشمنی کرکے اور اس کو نقصان پہنچا کر فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں۔ یہ طرز فکر غلط اور لاحاصل ہے۔ چچا کا خالی مکان، سانپ کو مار کر آگ

میں ڈالنا، عورت کی آواز کا یہ کہنا، دیکھو یہ سونا تو نہیں بن گیا، بہت واضح علامتیں ہیں۔

خوابوں کے ذریعے امراض کی تشخیص و نشاندہی

ذیشان احمد صاحب نے خط میں لکھا:

کسی نامانوس جگہ موجود ہوں۔ میز پر کھانا لگا ہوا ہے۔ میری والدہ نے ایک مرتبان میں سے اچار نکال کر مجھے دیا۔ یہ اچار نیولے کا تھا۔ میں نے پورا نیولا روٹی پر رکھا اور نیولے کی گردن توڑ کر کھا گیا۔

اس خواب سے پہلے میری والدہ نے خواب میں دیکھا کہ ایک گرگٹ ہے جس کی دم ایک گز لمبی ہے۔ انہوں نے گرگٹ کا سر کچل کر پھینک دیا۔

میری بہن نے جس کی عمر اٹھارہ سال ہے خواب میں دیکھا کہ ایک گرگٹ اس کی دائیں ہتھیلی اپنے جبڑوں کی گرفت میں لیے ہوئے ہے۔ درد اور تکلیف سے بہن کی آنکھ کھل گئی۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے خواب کی تعبیر یہ لکھوائی۔

آپ کی والدہ کے اور بہن کے خوابوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ تینوں کو نزلہ ہار کی بیماری ننھیال کی طرف سے ورثے میں ملی ہے۔ یہ بیماری کسی طرح کی الرجی ہے۔ یہ بیماری نزلہ ہار کے علاوہ دماغی اور اعصابی کمزوری کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

صحیح اور مکمل علاج کرائیے اس سے نجات حاصل کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔

عبدالماجد صاحب نے اپنا خواب یوں لکھا:

ہم تین آدمی بارش میں کہیں جا رہے ہیں۔ سب کے پاس چھتریاں ہیں۔ چلتے چلتے ایک بند آگیا۔ اس بند کو عبور کیا تو ایک ٹیلے پر پہنچ گئے۔ ٹیلے کے اوپر ایک جھونپڑی تھی۔ جس میں ایک صاحب موجود تھے۔ ان صاحب نے ہمیں ایک قلعے کا راستہ بتایا۔ قلعے پر پہنچے تو دیکھا کہ سرخ رنگ کا قلعہ تھا اور اس کے تین دروازے تھے۔ قلعے میں بہت بڑی فوج جمع تھی اور ہمارے پاس تلواریں تھیں۔ وہاں ایک سپاہی نے مجھے بھرا مارا جو دیوار میں پیوست ہو گیا۔ یہی چھرا میں نے نکال کر سپاہی کے سینے میں گھونپ دیا اور وہ ہلاک ہو گیا۔

تعبیر خواب میں یہ انکشاف سامنے آیا۔

آپ نے اپنی بیماری کا جن صاحبان سے علاج کرایا ہے وہ اس کو سمجھ نہیں سکے ہیں۔ اس بیماری کی بنیاد جگر کی خرابی ہے۔ ٹیلہ، جھونپڑی، قلعے کی نشاندہی یہ سب خانے ہیں جگر کی بیماری کے۔ بارش بیماری کا تمثل ہے۔ چھتری والے خواہ عطائی ہیں یا سند یافتہ معالج ہیں ان کی تشخیص غلط ہے۔ چھرا اور ہلاکت بیماری کا خاتمہ ہیں۔

ہوشیار معالج سے علاج کرائیں۔ ان شاء اللہ شفا ہو گی۔

عبدالمجید صاحب نے اپنا خواب بیان کرتے ہوئے لکھا: ایک فقیر دروازے پر صدا لگاتا ہے اور کہتا ہے کہ کھانڈ (شکر) دے دو۔ میں نے کہا اسے کھانڈ (شکر) دے دو۔ دوسری مرتبہ فقیر آیا اور کہا چاول دے دو۔ بچوں نے کہا چاول نہیں ہیں۔ کہنے لگا، کھانڈ (شکر) ہی دے دو۔ اس کو کھانڈ (شکر) دے دی گئی۔ یہ کیا راز ہے۔ فقیر تو آٹا روٹی اور پیسے مانگتے ہیں یا پرانا کپڑا طلب کرتے ہیں۔

اس خواب میں جو اشارہ موجود ہے اسے بابا صاحبؒ نے یوں واشگاف فرمایا:

”نمک زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے جسم میں فاسد رطوبت بڑھ جاتی ہیں۔ مقدار میں اعتدال ہونا

چاہیے۔ لاشعور نے اعصابی حالت کی تصویر دکھا دی ہے۔ فقیر کا کھانڈ طلب کرنا اور چاول مانگنا نمک کی فاسد مقدار اور رطوبت کے اشارات ہیں۔"

ناصر حسین صاحب کا خواب کچھ یوں ہے۔

"دیکھا کہ کچھ لوگ میری تلاش میں ہیں اور میں ان سے چھپتا پھر رہا ہوں۔ کافی تگ و دو کے بعد میں اپنے آپ کو بلند و بالا عمارت پر دیکھتا ہوں۔ وہ عمارت کسی تعلیمی، درس گاہ کا ایک حصہ ہے۔ وہاں اور لوگ بھی موجود ہیں۔ وہ لوگ مجھے پکڑ لیتے ہیں اور ایک ریڑھی پر بٹھا کر تیزی سے لے جاتے ہیں۔ رفتار اتنی تیز ہے کہ عمارت بہت چھوٹی سی نظر آ رہی ہے۔ پھر میں خود کو ایک مکان میں پاتا ہوں۔ کمرے میں ایک صاحب چارپائی پر سفید چادر اوڑھے لیٹے ہیں۔ میں چادر اٹھا کر دیکھتا ہوں تو وہ ایک لاش تھی۔ پھر دیکھا کہ کمرے کے ایک کونے میں حوض بنا ہوا ہے اور اس حوض میں انسانی اعضاء بکھرے ہوئے ہیں۔

اس گھر میں ایک عورت بھی ہے جو کہتی ہے کہ تمہارا بھی یہی حشر ہو گا۔ اتنے میں دروازے پر دستک ہوتی ہے۔ عورت دروازہ کھول دیتی ہے اور بہت سی عورتیں اندر داخل ہو کر انسانی اعضاء پر ٹوٹ پڑتی ہیں اور کھانے لگتی ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے خواب کی کڑیوں کو جوڑ کر معنی یوں واضح فرمائے:

"خواب میں لوگوں کی تلاش کئی اعصابی بیماریوں کی سمت ایک اشارہ ہے۔ بلند و بالا عمارت کا مطلب ہے کہ یہ بیماری پرانی ہو چکی ہے مگر عمارت تعلیمی درس گاہ ہے اس سے مراد ہے کہ بیماری لاعلاج نہیں ہے۔ کچھ لوگوں کا ریڑھی پر بٹھا کر لے جانا اور عمارت کا چھوٹا سا نظر آنا ایک مکان، ایک کمرہ، سفید چادر میں لپٹا ہوا ایک شخص، چادر کے اندر اس شخص کی لاش، حوض میں انسانی اعضاء کا بکھرا ہوا دیکھنا یہ سب نقوش ہیں غلط علاج، غلط تشخیص اور غلط دواؤں کے۔ کوئی عورت علاج کے سلسلے میں غلط مشورہ دیتی ہے۔

بہت سی عورتوں کا انسانی اعضاء کھانے پر ٹوٹ پڑنا سب بے احتیاطیوں اور بد پرہیزیوں کی علامت ہیں۔ اس طرح لاشعور نے تنبیہہ کیا ہے کہ ہوشیار معالج سے پرہیز کے ساتھ علاج کروایا جائے۔

صحیح لائحہ عمل کا تعین

مدیحہ صاحبہ لکھتی ہیں۔

"خواب میں دیکھا کہ مرحومہ والدہ اور بہن بھائی قرآن پاک پڑھ رہے ہیں۔ والدہ اٹھ کر دروازے سے باہر آتی ہیں تو میرے منگیتر باہر سے آتے ہیں۔ ان کے ہاتھ میں مٹھائی کا ڈبہ ہے۔ وہ یہ ڈبہ مجھے پکڑا دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ مٹھائی ہمارے پاس آخری عمر تک رہے گی۔ جب میں ڈبہ کھولتی ہوں تو اس میں ساڑھی ہوتی ہے۔ منگیتر دوسرے کمرے میں جا کر صراحی سے پانی پینا چاہتے ہیں مگر والدہ کہتی ہیں کہ پانی اس وقت تک نہ پینا جب تک گلاس پاک نہ کر لیا جائے۔

بابا صاحب تعبیر خواب میں فرماتے ہیں۔

"طرفین میں یہ گفتگو ہو رہی ہے کہ ابھی نکاح کر لیا جائے اور رخصتی بعد میں کی جائے۔ یہ طریقہ کار مضر ثابت ہو سکتا ہے اور اس سے زندگی کے کئی گوشوں میں نقصانات کا اندیشہ ہے اس لیے یہ طریقہ کار اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ نکاح اور رخصتی ساتھ ساتھ ہونی چاہیے۔ سرپرستوں کے ذہن می یہ بات جس طرح مناسب ہو ڈال دی جائے۔

خواب میں ناصاف گلاس، ساڑھی، صراحی سب خاصے اسی نا مناسب طریقہ کار پر گفتگو اور کاربند ہونے کی نشاندہی کر رہے ہیں اور لاشعور متنبہ کر رہا ہے کہ ہر گز ایسا نہیں ہونا چاہیے۔

سکندر علی صاحب نے اپنا خواب بیان کیا۔

''ہم ایک ریتیلے میدان میں ہاکی کھیل رہے ہیں۔ گیند ہمارے گول کی طرف زیادہ آرہی ہے۔ مخالف ٹیم گیند پر ہٹ لگاتی ہے تو میدان میں بہت زیادہ ریت اڑتی ہے۔''

عجیب بات یہ ہے کہ میری ٹیم کے کھلاڑی ایک طرف ہاتھ باندھے کھڑے ہیں اور میں اکیلا ہی جوانمردی سے گیند روکے کی کوشش کر رہا ہوں ساتھ ہی ٹیم کے کھلاڑیوں کو بھی جوش دلا رہا ہوں کہ وہ میدان میں آئیں اور ٹیم کو شکست سے بچائیں مگر وہ ٹس سے مس نہیں ہوتے۔

باباصاحبؒ اس خواب کو عملی زندگی سے منسلک کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

''آپ جس کاروبار میں مصروف ہیں اس کاروبار میں کچھ طاقتور حریف آپ کے مقابل جدوجہد میں لگے ہوئے ہیں۔ اگرچہ ان کی طاقت زیادہ ہے لیکن وہ آپ کو شکست نہیں دے سکتے لیکن یہ لوگ پھر بھی مقابلے سے ہٹنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ مخالفوں کا گیند پر ہٹ لگانا، ریت اڑانا، ٹیم کے کھلاڑیوں کا ٹس سے مس نہ ہونا ان ہی چیزوں کے تمثلات ہیں۔ ہمت کر کے جمے رہیے کامیابی ہوگی۔

مصیبت سے نجات کی پیشن گوئی

فاروقی مصطفیٰ صاحب لکھتے ہیں:

مجھے معلوم ہوا کہ میرا دوست موٹر سائیکل کی مرمت کرتے ہوئے بری طرح جل گیا ہے اور اس حادثہ سے اس کا ذہنی توازن بھی خراب ہوگیا ہے۔ دوست پولیس کے ساتھ اس شخص کو تلاش کر رہا ہے جو اس حادثہ کا ذمہ دار ہے۔ میں یہ خبر سن کر دوست کی تلاش میں تقریباً دوڑتا ہوا ریلوے لائن کے پاس پہنچ گیا۔ وہاں دوست مجھ سے بغلگیر ہوا لیکن گلے لگتے ہی میرے بائیں کندھے پر کاٹ لیا۔ پولیس والوں نے مجھے زبردستی اس کے شکنجے سے چھڑایا۔ کچھ دیر بعد عوامی ایکسپریس آگئی۔ لوگوں نے اس کو بہت غور سے دیکھا اور وہ مجھ سے ملنے کے لیے آگے بڑھا تو میں خوفزدہ ہو کر وہاں سے بھاگ آیا اور ایک مکان کی دیوار پھلانگ کر اندر داخل ہوگیا۔ صاحب خانہ نے مجھے زبردستی کھانا کھلایا۔ دیکھا کہ میزبان میرے والد کے دوست ہیں۔

قلندر باباولیاؒ نے سائل کے مسائل کی نشاندہی کرتے ہوئے مصیبت سے نجات کی خوشخبری اسے یوں دی۔

''موٹر سائیکل کی مرمت میں دوست کا جل جانا، ذہنی توازن کھو بیٹھنا، حادثہ کے ذمہ دار شخص کی پولیس کو تلاش، تمثلات ہیں نفع حاصل کرنے کے ان منصوبوں کے جو قانونی خلاف ورزی کی وجہ سے بری طرح ناکام ہوگئے ہیں۔

دوست کا بغلگیر ہو کر کندے پر کاٹنا نادان لوگوں کے تعاون کی نشاندہی کرتا ہے، پولیس کا چھڑانا پریشانی کے بعد نجات ملنے کی علامت ہے۔

ایک فرد کا کھانا کھانے پر مجبور کرنا نتیجہ کی طرف اشارہ ہے۔ غیب سے رہنمائی ہوگی اور کوئی مدد دینے والا مل جائے گا۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کو

پسند کرتا ہے.... صبر یہ بھی ہے کہ

درگزر کیا جائے۔

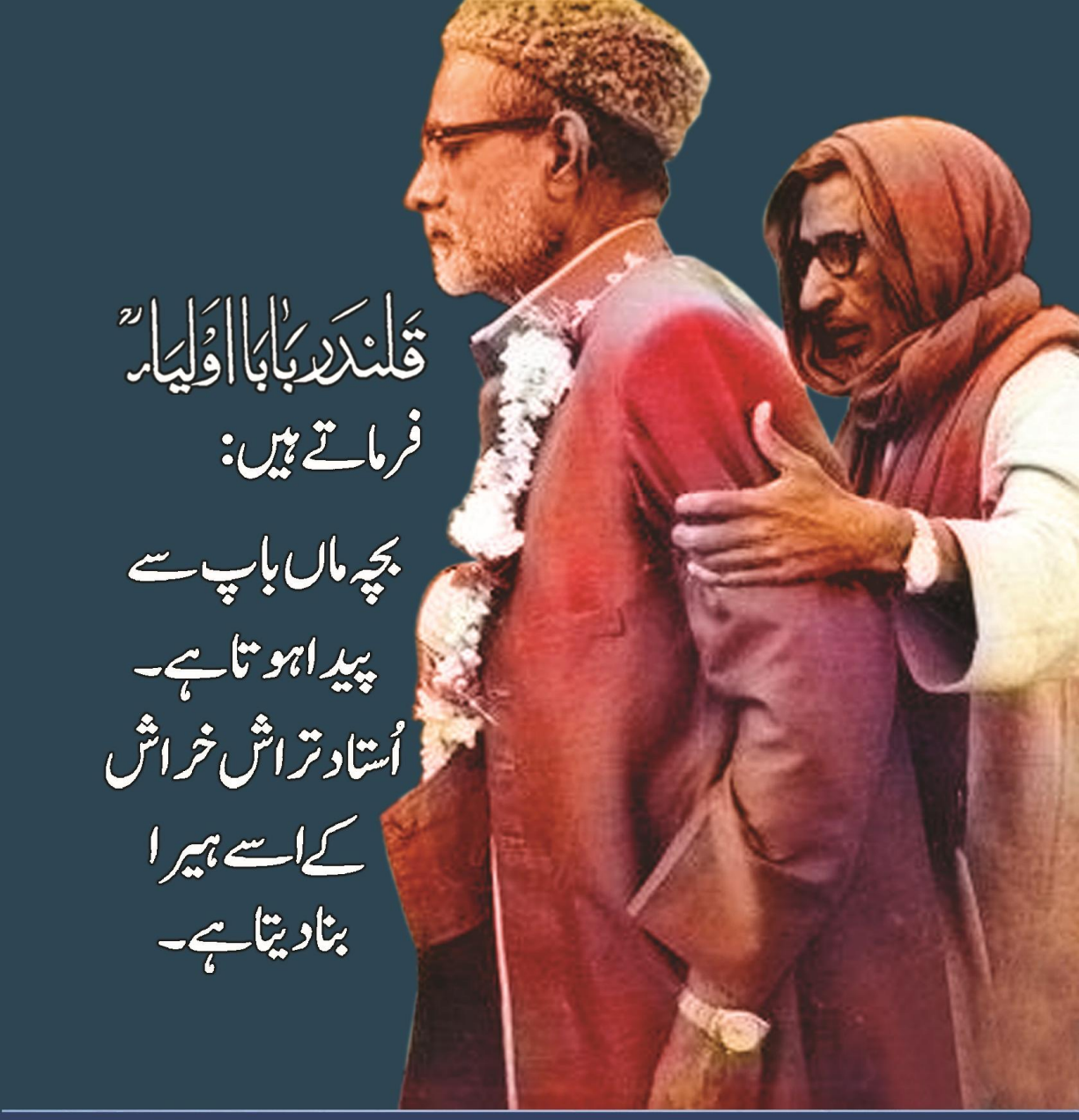
Muraqaba Hall Rochdale (UK)
Mirza Bashir Hussain
afsh786@yahoo.com

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

انتقام ہلاکت و بربادی ہے۔

عفو و درگزر کی صفت اللہ کا انعام ہے۔

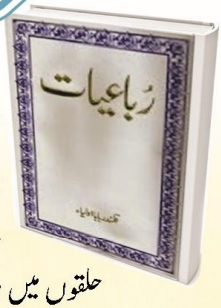
Muraqaba Hall OLD HAM (UK)
Muhammad Siddiq



Azeemia
Foundation (USA)

رُباعیات قلندر بابا اولیاء

پروفیسر فقیر محمد عظیمی



رباعیات قلندر بابا اولیاءؒ کی تشہیر واشاعت ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ کے توسط سے عقیدت مندوں اور بہی خواہوں کے حلقوں میں ہوتی رہی ہے۔ جن اصحاب نے دلچسپی اور خوش عقیدگی کے جذبہ کے تحت ان کا لاتفرام مطالعہ کیا ہے۔ انہوں نے اندازہ لگالیا ہوگا کہ دنیائے ادب میں عموماً اور روحانی دنیا میں خصوصاً اس کی اہمیت کیا ہے۔ ایک قف حال کی حیثیت سے اس خاکسار کو احساس ہے کہ حضور قلندر بابا اولیاءؒ اس مجموعہ رباعیات کو کس متہم بالشان طرز اور معیار پر اس کی طباعت و اشاعت کا ارادہ رکھتے تھے۔ لیکن بوجوہ یہ نورانی اور منقش مرقع منظر عام پر نہ آسکا۔

زیر نظر مضمون میں ان رباعیات کا صرف ایک نکتہ خیال میں اتنی وسعت اور گہرائی موجود ہے کہ اس پر سرسری اظہار بھی چند اوراق میں شاید ممکن نہ ہو۔

مٹی تخلیق کائنات میں وہ غالب عنصر ہے جو تضادات، کمالات سے غایت درجہ متصف ہے جس کا مکمل احاطہ سوائے خالق دو جہاں کہ کسی مخلوق کو حاصل نہیں۔ مٹی کی کارفرمائیاں (جن میں مثبت اور منفی دونوں پہلو شامل ہیں) اسی کائنات کے ذرہ ذرہ میں جلوہ گر ہیں۔ یہی مٹی ذہن کردگار کا اولین مظہر ہے جس کے جلو میں ایک ایسی مخلوق (انسان) کا ظہور ہو جسے اپنی محدود صلاحیتوں کے بل بوتے پر کبھی بنانے سنوارنے اور کبھی اس نظام کو تہ و بالا کرنے میں کوئی دقیقہ نہ چھوڑا۔ یہی انسان اپنی تخلیق کی اولین ساعتوں میں مسجود ملائک ٹھہرا اور جب اس سے لغزش ہوئی تو جنت الفردوس کی نعمتوں سے نہ صرف محروم ہوا بلکہ دنیوی کلفتوں اور آزمائشوں کے عرصہ امتحان میں ڈال دیا گیا۔

اب خواہی نخواہی اس کے لیے لازم قرار دے دیا گیا کہ وقت مقسوم تک اپنے اصلی مسکن و مولد باغ ارم کے ابدی چمنستان سے دور سنگلاخ زمین، پہاڑوں، دریاؤں اور آفات بر ّی بحری اور سماوی سے پنجہ کشی کرتے ہوئے عرصہ حیات پورا کرے اور پھر نہ چاہتے ہوئے بھی یہاں سے کوچ کرے اور جزا و سزا کے محشرستان میں پیش ہوکر لامعلوم انجام کا انتظار کرے۔ بقول مومن خان مومنؔ

عدم میں رہتے تو شاد رہتے
اسے بھی فکر ستم نہ ہوتا
جو ہم نہ ہوتے تو دل نہ ہوتا،
جو دل نہ ہوتا تو غم نہ ہوتا

حضرت قلندر باباؒ جب اپنی ہمہ وقت متبسم مومن مزاجی سے مملو زندگی میں اپنے اندر پرورش پانے والے جذبہ شعر پسندی اور شعر گوئی کے جھرمٹ میں رباعیات لکھنے کا ارادہ کیا کرتے تو کبر سنی اور طبعی کم طاقتی کے باوجود اس مشن کی تکمیل میں ہمہ تن مصروف ہوگئے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ حضرت پر الہامی انکشافات کا نزول ہورہا ہے اور رباعی پر رباعی صفحہ قرطاس پر گویا مچل مچل کر پھولوں کی طرح بکھر جانے کے لیے بے چین ہے۔

رباعیات کی تصنیف و تالیف کے سلسلے میں اگر کوئی نام شہرت دوام حاصل کرسکا ہے تو وہ عمر خیام کا ہے مگر اس ضمن میں ان رباعیات کے اپنی اصل فنی اور فلسفیانہ کمالات سے کہیں زیادہ حصہ مغربی مترجمین یا مستشرقین کا ہے جنہوں نے عمر خیام کے خیالات اور احساسات کو اپنے الفاظ اور خیال کے روپ میں پیش کیا ہے۔ اس ضمن میں سب سے مشہور نام ایڈورڈ فنز جیرالڈ Edward Fitzgerald ہے۔ انگریزی زبان میں ترجمہ کی گئی رباعیات کی تعداد فٹز جیرالڈ کے انتخاب کے مطابق 75 ہے۔

طول کلام سے بچنے کے لیے یہ بہتر ہوگا اگر ہم مٹی کی مرکزی حیثیت کو ذہن نشین کرانے کے لیے حیات انسانی کی مختلف کیفیات کو پیش کردیں تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ حضور قلندر باباؒ نے اپنی الہام بداماں فکر و نظر سے مٹی کی حقیقت کے کون کون سے گوشے واشگاف کیے اور ہر لمحہ اور ہر آن پاؤں تلے روندی جانے والی مٹی کسی علوئے مرتبہ اور نیرنگی نظارہ کی حاصل ہے اور یہ کس حد تک تخلیقی رازوں کی امین ہے۔

انسان (آدم) اور فرشتہ کے درمیان فرق مراتب بھی شعراء کا موضوع رہا ہے۔ ذوق کو شکایت ہے کہ ان کی سرشت میں ملکوتی صفات تھے مگر انسان بنا کے ان کی مٹی خراب کردی گئی!

جوہر تو مجھ میں تھے ملکوتی صفات کے
انسان بنا کے کیوں مری مٹی خراب کی!

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے ان مخصوص شاعرانہ ندرت خیالی کو اگرچہ رد تو نہیں کیا مگر اسے داد و تحسین سے بھی نہیں نوازا۔ وجہ صرف یہ ہے کہ ایسی تمام باتیں یا خیالات اگرچہ بظاہر شعر گوئی کے میدان میں شوخی بیان یا ندرت خیال کا درجہ رکھتے ہیں مگر ان کا منفی پہلو حضرت کے دل کو کبھی متاثر نہ کرسکا۔

آپ کی بنیادی فکر کا نمایاں بلکہ غالب ترین نکتہ مثبت (Positive) ہی رہا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر نفی صورتحال کو مثبت انداز میں پیش کیا جائے تو فکر میں تعمیری تاثر ابھرتا ہے اور یہی صحت ذہنی کی

علامت ہے۔

مٹی سے گلاب و یاسمیں بنتے ہیں
انسان بھی اسی سے بالیقین بنتے ہیں
مٹی تو ہے مگر اسی مٹی سے
کتنے رخ و زلف نازنین بنتے ہیں

❖❖❖

آدم کا کوئی نقش نہیں ہے بیکار
اس خاک کی تخلیق میں جلوے ہیں ہزار
دستر جو ہے کوزہ کو اٹھانے کے لیے
یہ ساعد سیمیں سے بناتا ہے کمہار

تخلیق بتان آذری کا لطیف و شوخ طرز بیان ملاحظہ ہو جس کی تہہ میں مٹی کی اپنی خصوصیت بھی شامل ہے!

مٹی سے بنی ہوئی ہے سب کی گردن
ٹوٹی ہے، بنی ہے، پھر بھی کوئی گردن
عذرا کی ہو، لیلیٰ کی کہ شیریں کی عظیم
گردن ہے صراحی کی کسی کی گردن

آپ اپنے ذہن وخیال کی سطح پر حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے تصور کا یہ اعجاز بھی دیکھیں گے کہ آپ اس حشر بداماں منظر میں بھی روح کو آلودہ مستی ہونے کی بجائے روحانیت کی دلفریب فضا میں رقصاں و شاداں پائیں گے۔ جہاں نہ گرانی ہوگی اور نہ قلب و نظر کی پراگندگی۔ یہی مٹی اگر ایک طرف تخلیق و رنگ آفرینی کا بیش بہا خزانہ اپنی تحویل اور امانت میں رکھتی ہے جس کے فیض اثر سے اہل زمین مسرور محظوظ ہونے کے س اتھ اپنی بقاء اور قیام کا وافر سامان مہیا پاتے ہیں تو دوسری طرف اسی زمین کے اندروں میں فنائیت اور عبرت انگیزی کے ایسے نادر نمونے موجود ہیں جو اہل نظر اور اہل دانش کے لیے تفکر اور تحیر کے بحر بیکراں بن کر سامنے آتے ہیں۔ یہی لازوال داستانیں اسی مٹی کی سطح (دنیا) پر بسنے والے اہل اقتدار اور صاحبان ذی حشم کو ہر لمحہ یاد دلاتی ہیں کہ قانون فطرت سے چشم پوشی یا بغاوت کرنے کی صورت میں ان کا انجام بھی ان کے پیشرؤں جیسا ہو سکتا ہے۔

زیر نظر رباعیات کا مختصر سا انتخاب اہل شعور کو قائل کرنے کے لیے کافی ہے کہ قدرت نے حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی ذہنی و فکری استعداد کو کتنا عمیق و بلند مرتبہ عطا فرمایا ہے۔ ان رباعیات میں مٹی کی نیرنگی اور بوقلمونی ذہن انسانی پر کچھ اس طرح نقش برپا کرتی ہے کہ حسن نظارہ اور عبرت انگیزی دونوں اپنی طرف کھینچتے ہیں تو کمال وزوال کی یہی منظر کشی انسان کی بے بسی اور بے ثباتی کی یاد دہانی بھی کرتی ہے۔

ماتھے پر عیاں تھی روشنی کی محراب
خسارہ لب جن کے تھے گوہر ناياب
مٹی نے انہیں بدل دیا مٹی میں
کتنے ہوئے دفن آفتاب و مہتاب

❖❖❖

اہرام، فراعین کا مدفن ہیں آج
سیاحوں سے تحسین کا لیتے ہیں خراج
رفتار زمیں کی ٹھوکریں کھا کھا کر
مل جائے گا کل تک ان کا مٹی میں مزاج

❖❖❖

جن قبروں میں ہیں شاہ و گدا ہم پہلو
جن قبروں میں مٹی ہوئے چشم و ابرو
ان قبروں کا ہر ذرہ لرزتا ہے عظیم
حرف فاختہ کہتی ہے کو کو کو کو

اس رباعی میں حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے فاختہ کو جسے ادبی دنیا میں امن و آشتی کا پیامبر کہا جاتا ہے، عبرت و حسرت کا ایسا مرقع (Medium) قرار دیا ہے جس کی نغمہ پرور کوکو سے شاہ و گدا کی قبریں بھی لرز جاتی ہیں۔

یہ خیال مشرقی ادب اور مزاج کا عکس یا علامت ہے۔ مگر اہل مغرب کے نزدیک یہی بے ضرر پرندہ شعلہ نفس اور فضا کو لرزہ براندام کر دینے والا دشت انگیزی کا آلہ کار قرار دیا جاتا ہے۔ اس رباعی کے توسط سے امن پسند فاختہ کے تقابلی مطالعہ سے مشرق و مغرب کے افکار و اذہان کی علمی و ادبی مزاج کی متضاد سمتوں میں سفر کرنے والی لہروں کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ ایک طرف ایک صاحب نظر ملکوتی صفات و مزاج کے مالک نباض فطرت کی ذہنی عکاسی کا نقشہ قلب و نظر کو ٹھنڈک اور روشنی بہم پہنچاتا ہے تو دوسری طرف ایک مغربی مفکر کو ہر طرف دہشت و ہلاکت نظر آتی ہے۔

اگر آپ حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے اپنے مزاج طبعی اور نفاست کلام کا اندازہ لگانا چاہیں تو یہی ٹھنڈک اور فرحت بکشی آپ کے حسن سلوک اور خیال آفرینی کا طرہ امتیاز قرار دی جا سکتی ہے۔

صحیح طرز پر زندگانی بسر کرنے کا گر بھی سیکھ لیجیے کہ زندگی کو متی نہ ہونے دینے کا یہی مسرت بخش ذریعہ ہے!

اچھی ہے بری ہے دہر، فریاد نہ کر
جو کچھ کہ گزر گیا ہے، اسے یاد نہ کر
دو چار نفس عمر ملی ہے تجھ کو
دو چار نفس عمر کو برباد نہ کر

درِ عظیم

ترے دل میں ٹھکانا مل گیا ہے
کہ جینے کا بہانہ مل گیا ہے
تصدق میں تمہارے سنگِ در پر
جبیں کو آستانہ مل گیا ہے
جسے دیکھے مدینہ یاد آئے
وہی منظر سُہانا مل گیا ہے
کیا ہے عشق نے سیراب ایسا
شکم کو آب و دانہ مل گیا ہے
کسی کی نسبتیں جب سے ملی ہیں
محبت کا خزانہ مل گیا ہے
درِ عظیم پر دل کی سلامی
نگاہوں کو نشانہ مل گیا ہے
میں اس اعزاز پر نازاں ہوں عنبرؔ
مجھے ان کا زمانہ مل گیا ہے

(اشفاق عنبرؔ)

بعض چیزیں ایسی ہیں جنہیں انسان غیر حقیقی کہہ کر نظر انداز کر دیتا ہے۔ حالانکہ کائنات میں کوئی شے فاضل اور غیر حقیقی نہیں ہے۔ ہر خیال اور ہر واہمہ کے پسِ پردہ کوئی نہ کوئی کائناتی حقیقت ضرور کار فرما ہوتی ہے۔

(حضور قلندر بابا اولیاءؒ)

عبدالرحمٰن سوئیٹس

گُگری ڈسٹرکٹ سانگھڑ

پروپرائیٹر: عبدالرحمٰن منا بھائی

طب و علاج

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے نادر طبی نسخے

قرآن مجید میں حضرت لقمانؑ کی حکمت و دانائی کا تذکرہ موجود ہے۔ حضرت لقمانؑ کو بعض لوگ بابائے طب بھی کہتے ہیں اور یہ بھی مشہور ہے کہ حضرت لقمانؑ کے ہاتھ میں آکر جڑی بوٹیاں اپنے خواص بتانے لگتی تھیں۔ جڑی بوٹیوں یا Herbs کے ذریعے علاج بہت قدیم ہے۔

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے 1967ء میں ایک مرتبہ فرمایا تھا کہ ”علاج معالجے کے شعبے میں اگلا دور جڑی بوٹیوں کا ہو گا۔“

قلندر باباؒ کی اس پیشن گوئی کا مظاہرہ یہ ہے کہ دنیا بھر میں اب بہت سی دواساز کمپنیاں جڑی بوٹیوں کو بہت اہمیت دے رہی ہیں۔ اس وقت جڑی بوٹیوں کی طرف موجودہ سائنس کی مراجعت ہمارا موضوع نہیں۔ ہم چند امراض کے لیے حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے تجویز کردہ چند آسان نسخے یہاں پیش کر رہے ہیں۔

گٹھیا (جوڑوں کا درد)

پچیس گرام سونٹھ پیس کر سفوف بنا لیں اور اس میں حسب ذائقہ شکر اور ایک چھٹانک گھر کا بنایا ہوا گھی ملا لیں اور اسے رات کو سوتے وقت ایک ٹیبل اسپون لیں۔

قد بڑھانے کے لیے

قد لمبا کرنے کے لیے گھیکوار کا حلوہ کسی حکیم یا عطار سے بنوا کر ایک سال تک کھائیں۔

چہرے کی خوبصورتی و شادابی

صبح نہار منہ چھ گرام سفوف چرونجی کھائیں۔ اس کے علاوہ ابٹن لگائیں۔

اُبٹن بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ تین گرام ہلدی، چھ گرام چرونجی (سفوف) اور پچاس گرام آٹا ملا لیں۔ رات کو سوتے وقت یہ ابٹن چہرے پر لگائیں۔ یہ مقدار ایک ہفتہ کے لیے کافی ہے۔

الرجی

سونف صاف کر کے رکھ لیجیے۔ صبح دوپہر اور شام کھانا کھانے کے کچھ بعد تین گرام سونف ہتھیلی پر رکھ کر پھانک لیں اور اس کے بعد نیم گرم پانی پی لیں۔

پتہ کی پتھری

اچھی قسم کے سیب زیادہ سے زیادہ مقدار میں کھائیں۔ اس کے علاوہ ہر کھانے کے ساتھ دس گرام بیر بھی کھائیں۔

دانتوں سے خون آنا

تازہ پانی میں ذرا سی پسی ہوئی پھٹکری ڈالیے اور

اس پانی سے نہار منہ کلیاں کیجیے۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ بھی نہ کھائیں۔ یہ عمل چوبیس گھنٹے میں صرف ایک بار کریں۔

درد شقیقہ (آدھا سیسی کا درد)

اسطوخودوس، سیاہ مرچ، خشک دھنیا تین تین گرام دن چڑھنے سے پہلے پانی میں گھوٹ کر پئیں۔

ناک کی ہڈی بڑھنا

ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہو تو چند ہفتوں تک صبح، دوپہر اور شام جھینگا کھلائیں۔

دانت کا درد

لوبان ایک چھٹانک، سفید گول مرچ ایک چھٹانک اور پھٹکری تین گرام پیس کر منجن بنالیں اور روزانہ اسی سے دانت صاف کریں۔

بال سیاہ کرنا

السی، رائی اور میتھی کے بیج ہم وزن کوٹ اور چھان کر سفوف بنالیں اور ہر کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ایک گرام کھائیں۔ یہ علاج چھ ماہ تک کریں۔

خواب میں ڈرنا

خواب میں ڈرنا، ڈراؤنی شکلیں نظر آنا یا رونے لگنا ایسی تمام تکالیف سے بچاؤ کے لیے صبح شام دو عدد عمدہ قسم کی کھجوریں کھائی جائیں۔

نشہ کی عادت سے نجات

جئی کا چھلکا اتار دیں۔ اسے اوکھلی میں کوٹ کر صبح دوپہر اور شام دس دس گرام پانی میں جوش دے کر پئیں۔

جگر کی خرابی

ہڑ پچاس گرام، بہیڑہ پچاس گرام، آملہ پچاس گرام اور خبث الحدید دس گرام لے کر ان سب کو کوٹ لیں اور اسے چھان کر سفوف کی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ دو دو گولیاں صبح وشام پانی کے ہمراہ لیں۔

خون ہی خون

حضرت عظیمی صاحب تذکرہ قلندر بابا اولیاءؒ میں تحریر کرتے ہیں ''ایک رات دروازے پر دستک ہوئی۔ دروازہ کھولا تو دیکھا کہ دو صاحبان کھڑے ہیں اور حضرت قلندر بابا اولیاءؒ سے ملاقات کے خواہشمند ہیں۔ میں نے ان سے عرض کیا کہ اس وقت بابا صاحبؒ سے ملاقات ممکن نہیں ہے۔ رات زیادہ ہوگئی ہے۔

میرے یہ کہنے پر ایک صاحب نے اپنا منہ کھول دیا۔ میں یہ دیکھ کر گھبرا گیا کہ ان کا منہ خون سے لباب بھرا ہوا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے انہوں نے زمین پر خون تھوک دیا۔ حالت کیوں کہ غیر معمولی تھی اس لیے میں نے ان صاحب کو بابا جیؒ کی خدمت میں پیش کر دیا۔ بابا صاحبؒ کی خدمت میں پیش ہونے کے بعد وہی صورت پیش آئی کہ ان صاحب نے اپنا منہ کھول کر دکھایا تو اتنی دیر میں منہ پھر خون سے بھرا ہوا تھا۔

باباصاحبؒ کے پوچھنے پر ان کے ساتھی نے بتایا کہ ایک ہفتہ سے یہ بیماری لاحق ہوگئی ہے کہ منہ میں خون آجاتا ہے اور یہ پانی کی طرح خون کی کلیاں کرتے ہیں۔ ڈاکٹر خون کی بوتل چڑھاتے رہتے ہیں اور منہ سے خون خارج ہوتا رہتا ہے۔ ابھی تھوڑی دیر ہوئی خون کی بوتل (Drip) ختم ہوئی تھی کہ انہیں وہاں سے اٹھالیا۔ باباصاحبؒ نے آدھ منٹ کے لیے غور کیا اور جو علاج تجویز فرمایا وہ یہ ہے۔

پرانے سے پرانا ٹاٹ لے کر اس کو جلا دیا

جائے۔ جب ٹاٹ اچھی طرح آگ پکڑ لے تو اس کے اوپر توا الٹا دیا جائے۔ تھوڑی دیر بعد ٹاٹ راکھ بن جائے گا۔ اس جلے ہوئے ٹاٹ کو کھرل میں پیس کر اسے شہد میں ملایا جائے۔ صبح، شام اور رات تینوں وقت یہ شہد مریض کو چٹایا جائے۔

عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ چوتھے روز وہ دونوں صاحبان پھر تشریف لائے۔ ان کے ہاتھ میں مٹھائی کا ڈبہ اور قلندر بابا اولیاءؒ کے گلے میں ڈالنے کے لیے ہار تھا۔

آپریشن سے نجات

عظیمی صاحب تحریر کرتے ہیں۔ ''پیٹ میں شدید درد ہونے کی بنا پر ایک صاحب اسپتال میں داخل ہوگئے جب کسی طرح مرض تشخیص نہ ہو سکی تو ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا کہ پیٹ کھول کر دیکھا جائے کہ کیا تکلیف ہے۔ آئندہ روز آپریشن کرنے کا وقت مقرر ہوگیا۔

رات کو ان صاحب کے والد صاحب آئے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں عرض کیا ''کل میرے بیٹے کا آپریشن ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ آپریشن کامیاب ہو۔''

قلندر باباؒ نے ہنس کر فرمایا۔ ''آپریشن کی ضرورت نہیں ہے ناف ٹل گئی ہے۔ کسی جانکار سے کہیں کہ پیر کے انگوٹھے کھینچ دے تاکہ ناف جگہ پر آجائے۔''

وہ صاحب بے یقینی کے عالم میں اٹھے اور کمرے سے باہر جا کر مجھ سے کہا ''قلندر باباؒ نے مجھے ٹال دیا ہے۔'' میں نے کہا، کیا حرج ہے کسی کو دکھا دیں۔''

قصہ کوتاہ، صبح سویرے ایک صاحب اسپتال گئے اور انہوں نے ناف ٹھیک کردی جس وقت مریض کو آپریشن تھیٹر لے جانے کا وقت آیا تو ڈاکٹر یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ اب درد کا نام ونشان نہیں تھا۔

حبس ریاح

حبس ریاح کے مرض میں بابا صاحبؒ بتاتے ہیں اجوائن ایک چھٹانک اور کالا نمک تین چھٹانک کوٹ کر چھان کر سفوف بنا رکھ لیں ہر کھانے کے بعد یہ سفوف ایک ماشہ کھالیں۔

پیروں سے بدبو

ایک صاحب اپنے ایک نوجوان لڑکے کو لے کر بابا صاحبؒ کی خدمت میں آئے اور بتایا کہ میرا یہ بیٹا تھوڑی دیر بھی جوتیاں پہن لیتا ہے تو اس کے پیروں سے بہت بری بو آنے لگتی ہے۔ اس بدبو سے سب پریشان رہتے ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے انہیں کہا کہ بچے کا معدہ غلیظ رہنے لگا ہے آپ اسے گوشت بالکل ترک کروا دیں، پتوں والی ترکاریاں زیادہ کھلائیں، نہار منہ تازہ پانی دیں اور خیال رکھیں کہ بچے کو قبض نہ ہونے پائے۔

میٹھا اور نمک بھی غذا میں کم کردیں، چربی دار اور روغنی غذاؤں کو استعمال مت کرائیں بلکہ سرسوں کا خالص تیل غذا میں استعمال کیجیے۔

وہ صاحب شکریہ ادا کرکے واپس چلے گئے کچھ دنوں بعد آئے تو عرض کرنے لگے کہ ”جناب! اللہ کا کرم ہوگیا ہے۔ اب وہ بالکل ٹھیک ہے۔“

بڑا سر

ایک مرتبہ ایک عورت اپنے چھوٹے سے بچے کے ساتھ آئیں۔

بچے کا سر کافی بڑا تھا اور اس کے بال اڑے ہوئے تھے وہ خاتون باباصاحبؒ کو بتانے لگیں کہ بچے کا سر بہت بڑا ہے اور ہلتا رہتا ہے۔ جب یہ پیدا ہوا تھا تو اس کی گردن پر ایک آبلہ تھا۔

باباصاحبؒ نے بچے کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرا اور خاتون سے فرمانے لگے کہ سورج مکھی کے بیج پانی میں جوش دے کر چائے کی طرح دم دیں اور چینی ملا کر بچے کو صبح شام پلایئے۔

معذوری

باباصاحبؒ کی خدمت میں ایک بار ایک ایسا مریض لایا گیا جس کا کچھ عرصہ پہلے ایکسیڈنٹ ہوگیا تھا ڈاکٹروں نے آپریشن کرکے کمر میں سلاخ ڈال دی تھی آپریشن کے بعد وہ چلنے پھرنے سے معذور ہوگیا اور اس کی آنکھیں بھی ضائع ہوگئیں۔ باباصاحبؒ نے یہ علاج تجویز کیا۔

”جامن کے سرکہ میں پیاز چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے ڈال دیں۔ تین دن تک دھوپ میں رکھیں۔ اس کے بعد اٹھالیں۔

تینوں وقت روٹی کے ساتھ مریض کو کھلائیں۔ اگر جامن کا سرکہ دستیاب نہ ہو تو جامن کی کونپلیں لے کر پیاز کے ساتھ پیس لیں اور روزانہ تینوں وقت کھانے کے ساتھ دیں۔ پیاز اور جامن کی کونپلیں ہم وزن ہوں۔“

پیٹ بڑھنا

ادھیڑ عمر کے ایک صاحب آئے اور کہنے لگے کہ ایک سال پہلے اچانک غیر معمولی طور پر میرا پیٹ بڑھنا شروع ہوگیا اور مستقل بڑھتا رہا۔ اب تو پیٹ بڑھ کر مٹکے کی طرح سخت ہوگیا ہے۔

باباصاحبؒ نے کہا:

بھئی ناف نلوں کی خرابی ہے گلقند دو تولہ سادے پانی سے کھالیا کرو۔

استسقاء

استسقاء کی ایک مریضہ بابا صاحبؒ کے پاس آئیں تو آپ نے انہیں السی کا سفوف تجویز فرمایا کہ حلوہ بنا کر یا سادہ کھائیں ان شاء اللہ جلد صحت ہوجائے گی۔

ایڑی کا درد

ایک بوڑھی اماں کی ایڑی میں شدید درد رہنے لگا جو کسی صورت ختم نہیں ہو رہا تھا ان کا بیٹا بابا صاحبؒ کے پاس آیا۔

آپ نے بچہ سے فرمایا کہ اپنی اماں کے ایڑی کے اوپر پٹھوں پر سرسوں کے گرم تیل کے کپڑے سے ٹکور کرتے رہیں۔

سوئیاں نکلنا

ایک خاتون کو ایسا محسوس ہوتا جیسے جسم سے سوئیاں نکل رہی ہیں ۔ اپنے خاوند کے ساتھ بابا صاحبؒ کی خدمت میں حاضر ہوئیں۔ قلندر باباؒ

تھوڑی دیر غور کرتے رہے پھر فرمایا یہ مرض دماغ کے مخصوص خلیہ بند ہونے کی وجہ سے واقع ہوتا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ شیشے پر سرخ رنگ کا فریم کر کے لٹکا کر دن بھر میں بار بار دیکھیے۔

بغل میں گلٹیاں

ایک صاحب بابا صاحبؒ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ ان کی بغل میں عجیب گلٹیاں تھیں جن سے چائے کے رنگ کا پانی رستا تھا۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے ان سے فرمایا ''گیرو کا سفوف بنا کر اس میں قدرے شکر ملا لیں اور آدھا آدھا ماشہ اس میں سے صبح نہار منہ ناشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے اور رات کو سونے سے پہلے پانی کے ساتھ چند ہفتے کھائیں۔''

پاگل پن

پاگل پن کا ایک مریض قلندر باباؒ کی خدمت میں لایا گیا جس کی حالت بہت خراب تھی تھوڑی دیر بعد ہی دماغی حالت بگڑ جاتی تھی بابا صاحبؒ نے مریض کو دیکھا اور فرمایا جس کمرے میں مریض رہتا ہے اور سوتا ہے اس کمرے کا رنگ ہرا کر دیں، ہرے رنگ کے پردے لگوا دیں چھت میں بھی ہرا رنگ ہونا چاہیے۔ نمک کم سے کم مقدار میں استعمال کرائیں۔

اختلاج قلب

اختلاج قلب کے ایک مریض کو بہت آسان نسخہ بابا صاحبؒ نے بتایا تھا جس سے وہ تندرست ہو گیا تھا۔ بابا صاحبؒ نے فرمایا تھا۔ سفید چنبیلی کے چار پھول صبح نہار منہ ہتھیلی پر رکھ کر سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے ملیں اور مصری ملا کر کھالیں چالیس روز تک استعمال کریں۔

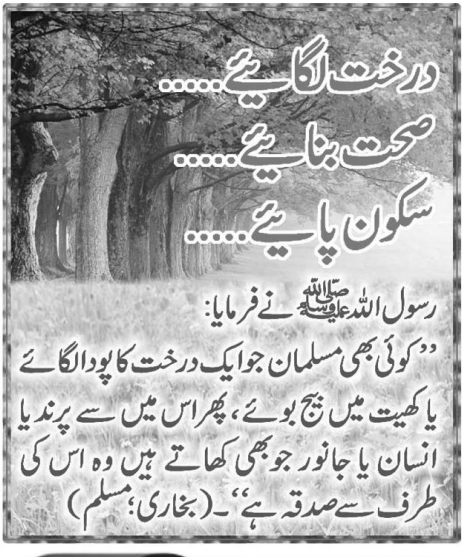
چشمہ چھڑانا۔ نظر کی کمزوری

ایک ثابت ناریل لیں جو کچا نہ ہو۔ اس کو اوپر سے کاٹ کر سوراخ کر لیں۔ سوراخ میں اسپغول کی بھوسی بھر کر کٹے ہوئے ٹکڑے سے ڈھک دیں اور اس پر گوندھا ہوا آٹا، لپیٹ دیں۔ اب اس ناریل کو گھی میں اس وقت تک بھونیں کہ آٹا سرخ ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر ناریل کو اسپغول سمیت پیس لیں اور روزانہ رات کو سوتے وقت ایک چمچ دودھ کے ساتھ لیں۔

گنج پن دور کرنے کے لیے

گنج پن دور کرنے کے لیے حضور بابا صاحب یہ نسخہ تجویز فرماتے ہیں:

استعمال شدہ چائے کی پتی کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور پھر پانی میں ڈال کر اس قدر جوش دیں کہ پانی میں اس کا رنگ شامل ہو جائے اس میں تلوں کا تیل حل کر لیں اور متاثرہ جگہ پر مالش کریں۔


درخت لگائیے.....
صحت بنائیے.....
سکون پائیے.....
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
''کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بوئے، پھر اس میں سے پرندیا انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی طرف سے صدقہ ہے''۔ (بخاری؛ مسلم)

ہر شخص کو چاہیئے کہ کاروبارِ حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔

(حضور قلندر بابا اولیاءؒ)

پیر ٹیلر سانگھڑ

پروپرائیٹر:
وکیل احمد

حضرت محمد عظیم برخیاء المعروف قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں بہت سے لوگ آتے تھے۔ جن میں سے کچھ لوگ کسی پریشانی اور مصیبت میں گرفتار ہوتے، بعض کسی بیماری یا تکلیف میں مبتلا ہوتے، کچھ روحانی علوم کے متلاشی بھی حاضر خدمت ہوتے اور بہت سے لوگ محبت و عقیدت میں بابا صاحبؒ کے نیاز حاصل کرنے کے لیے تشریف لاتے۔

بابا صاحبؒ کی خدمت میں جو پریشان لوگ آتے انہیں بابا صاحبؒ روحانی مشوروں یا علاج سے نوازتے۔ اس وقت ہم بابا صاحبؒ کے چند نادر روحانی نسخے پیش کر رہے ہیں۔

خوبصورت اور گھنے بال

آج کل بہت سے خواتین و حضرات بال گرنے کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ بال گرنے کی پہلی علامت خشکی ہوتی ہے۔ بالوں کو گرنے سے بچانے کے لیے ثقیل، تیز مسالے والی غذاؤں اور غیر معیاری کیمیکلز پر مشتمل تیل، صابن یا شیمپو سے اجتناب کیا جائے۔ بابا صاحبؒ نے بالوں کو گرنے سے بچانے کے لیے مندرجہ ذیل نقش بازو پر باندھنے کی ہدایت کی ہے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ص ارا فی البردی و القصب

ح م ص و ح الکریم العاص

و المفانات الفام ۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹

❖❖❖❖

بلڈ پریشر، کمر درد، پتے میں پتھری

ان تینوں کا بابا صاحبؒ نے ایک ہی علاج تجویز فرمایا۔ ستلی سے نصف موٹائی کا سوتی دھاگہ لیں اور اسے بٹ کر دائیں اور بائیں پیروں کے انگوٹھوں کی جڑ میں لپیٹ کر باندھ لیں جس سے انگوٹھے کی جڑ کی رگیں دبی رہیں۔ دھاگہ اتنی سختی سے نہ باندھیں کہ جس سے چلنے میں تکلیف ہو۔

❖❖❖❖

کاروبار میں گھاٹا

کاروبار میں نقصان کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس بات پر باریک بینی سے غور کیجیے کہ کاروبار میں گھاٹے کا اصل سبب کیا ہے اس کے

ساتھ ہی یہ بھی غور فرمائیں کہ کہیں کسی حق دار کی حق تلفی تو نہیں ہوئی۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل

۸۱	۸۱	۸۱
۸۱	۸۱	۸۱
۸۱	۸۱	۸۱

تعویذ گلے میں پہنیں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

الحی القیوم الحی القیوم الحی القیوم

❖❖❖❖

خون کی کمی، اختلاج قلب،
بدن میں جھٹکے لگنا، تشنج

ان تمام امراض میں مندرجہ ذیل نقش دھو کر پلائیں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

یا حی قبل کل شئ یاحی بعد کل شئ
یا حی قبل کل شئ یا حی بعد کل شئ
یا حی قبل کل شئ یا حی بعد کل شئ

❖❖❖❖

نظر بد سے بچاؤ

نظر لگنا حدیث نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔ اگر کسی صاحب، صاحبہ یا بچے کو نظر بد ہو جائے تو مندرجہ ذیل تعویذ موم جامہ کر کے پہنائیں۔

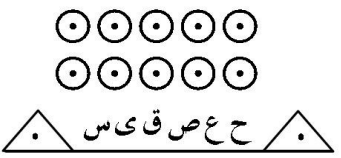
بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

❖❖❖❖

رزق میں برکت کے لیے

مندرجہ ذیل نقش موم جامہ کر کے گلے یا بازو میں باندھیں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم



❖❖❖❖

ہائی بلڈ پریشر

مندرجہ ذیل نقش خواتین گلے میں پہنیں اور مرد بازو پر باندھیں۔

۷	۷	۷	۷
۹	۹	۹	۷
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۷	۷	۷	۹

❖❖❖❖

کینسر

مریض جب گہری نیند سو جائے تو کوئی صاحب پاس کھڑے ہو کر مریض کا پورا نام لے کر کہیں

".....اپنے کینسر کو اپنے جسم سے نکال کر شہر بدر کر دیجیے اور اس کے اوپر پابندی لگا دیجیے کہ یہ واپس نہ آئے۔" جب تک کینسر کے آثار پوری طرح ختم نہ ہوں، اس عمل کو جاری رکھیں۔

دوسروں کے لیے شفایابی آپ کو بھی صحت مند رکھتی ہے....

انیلا شان

حضور قلندر بابا اولیاء کا فرمان ہے کہ ''آدمی آدمی کی دوا ہے''....

سلسلۂ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء کا فرمان ہے کہ آدمی آدمی کی دوا ہے، یعنی انسان انسان کی ضرورت ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق دوسروں کی مدد کرنا دوسروں کیلیے تو فائدہ مند ثابت ہوتا ہی ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ مدد کرنے والے کی اپنی جسمانی صحت کیلیے بھی انتہائی مفید ہو سکتا ہے۔

یہ بات سامنے آئی ہے کہ جب ہم کسی کی مدد کیلیے آگے بڑھتے ہیں تو ہمارے جینز پر انتہائی خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں اور جو لوگ دوسروں کی مدد کرنے میں مصروف رہتے ہیں ان کے اندر جراثیم سے لڑنے والے اینٹی باڈیز جینز کا نظام بھی انتہائی مضبوط ہو جاتا ہے۔ امریکی ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ فقط اپنی ذات تک محدود رہنے والے لوگوں کے مقابلے میں کسی مقصد کے تحت زندگی گزارنے والوں کی قوتِ مدافعت بھی مضبوط ہوتی ہے۔ یعنی جن لوگوں کی زندگی بامقصد ہوتی ہے اور جو اپنی زندگی میں کوئی منزل حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ بڑی عمر میں بھی چاق و چوبند اور صحت مند رہتے ہیں۔

بامقصد سے مراد وہ لوگ جو دوسروں کے لیے ہمدردی کا جذبہ رکھتے ہیں۔ جن کی زندگی کا مقصد دوسروں کے زیادہ زیادہ سے مفید کا سرانجام دینا ہوتا ہے۔

کیا یہ سچے جذبے کام کرتے ہیں....؟ کیا واقعی میں انسان کو دوائیوں سے زیادہ انسان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا بحیثیتِ انسان آپ کسی کی دوا بن سکتے

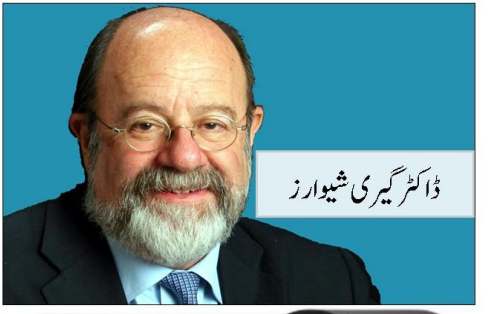
ہیں اور کیا دوسروں کے لیے کی گئی دعا آپ کے لیے بھی دعا بن جاتی ہے....؟

شفایابی کے لیے فاصلہ اہم نہیں

2008ء میں یونیورسٹی آف ایریزونا کے ماہر نفسیات ڈاکٹر گیری شیوارز Dr. Gary Schwartz نے پودوں کے بیجوں پر ایک تجربہ کا فیصلہ کیا۔ یہ تجربہ چھ مراحل پر مشتمل تھا۔ ہر تجربے کے لیے Dr. Schwartz کی لیب ٹیم نے 30 جو کے بیجوں پر مشتمل 4 ٹرے تیار کئے۔ ان میں سے ایک ٹرے کو ٹارگٹ ٹرے کے طور پر مخصوص کر دیا گیا اور باقی تین کو کنٹرولز کا نام دیا گیا تاکہ چاروں کے مابین فرق کو باآسانی دیکھا جا سکے۔

تجربے کا آغاز Dr Schwartz نے اپنی انٹرنیٹ کمیونٹی اور جس جگہ بھی وہ براہ راست لیکچر دیتے وہاں پر موجود سامعین کو ٹارگٹ ٹرے کے بارے میں بتائے بغیر ان بیجوں کے کھینچی گئی تصاویر دکھا کر ان کے لیے ہیل (Heal) یا شفایابی کی دعا کرنے کی درخواست کی۔

اس عمل کے تقریباً پانچ دنوں کے بعد جب ان بیجوں میں کی کونپلیں باہر نکل آئیں تو ان بیجوں کی پیمائش کی گئی۔ Dr. Schwartz کے مطابق


ڈاکٹر گیری شیوارز

ان کی ہیلنگ ٹیم کا تعلق سڈنی آسٹریلیا سے تھا۔ جو Tuscon Arizona میں موجود ان کی تجرباتی لیب سے تقریبا 8 ہزار میل یا 13000 کلو میٹر کی دوری پر تھے۔ اتنی دور بیٹھے ان لوگوں کی بھرپور توجہ کے ساتھ دی گئی ہیلنگ سے ٹارگٹ بیجوں کی لمبائی میں کنٹرولز بیجوں کے مقابلے میں واضح فرق دیکھا گیا۔ کنٹرولز کی لمبائی 48 ملی میٹر جبکہ ٹارگٹ کی 56 ملی میٹر ریکارڈ کی گئی۔

Dr. Schwartz کے مطابق گروپ میں بھرپور توجہ کے ساتھ دی گئی ہیلنگ سے میری کمیونٹی کے لوگوں نے نفسیاتی انٹرنیٹ قائم کر دیا جہاں فاصلوں کی کوئی حیثیت نہ رہی۔ جبکہ ہمارے سامنے صرف تصویریں تھیں۔

دماغی لہروں میں تبدیلی

توانائی کا عدم توازن بیماریوں کی جڑ ہے۔ ہماری سوچ اور توجہ توانائی کے بہاؤ کو متاثر کرتی ہے۔ یونیورسٹی آف پنسلوانیا کے ماہر نفسیات ایجین دی اکیولی Eugene d' Aquili اور ان کے ساتھی اینڈیو نیو برگ Andrew Newberg نے تبت سے تعلق رکھنے والے بدھ مت، فرانسیسی ننز اور صوفی حضرات کے دماغوں میں پیدا ہونے والی لہروں پر fMRI اور SPECT (ایسے جدید آلات جو دماغ میں بہنے والے خون کے پیٹرن کا مشاہدہ کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں) کے ذریعے تحقیق کی۔

تحقیق کے مطابق سکون، یکجہتی اور ہر چیز سے مارا ہو جانے والی انتہائی کیفیات میں دماغ کے بالائی اور

پچھلے حصوں کی کارکردگی میں اچانک کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یہی وہ مقام ہوتا ہے جہاں سے آپ کی ذات کا احساس ختم ہو جاتا ہے اور دوسری دنیا کا احساس شروع ہو جاتا ہے۔ ان دونوں حصوں کی کارکردگی میں کمی دماغ کے سیدھے حصے کی جانب ہوتی ہے جہاں سے منفی سوچ کا خاتمہ اور تخلیقی صلاحیتوں کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

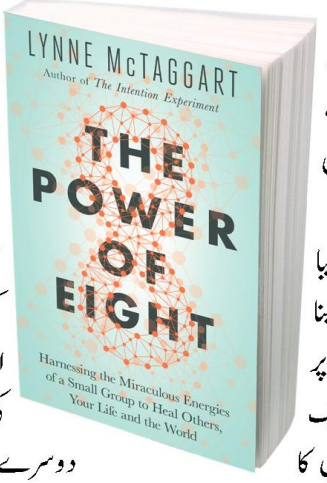
آئنسٹین دی ایکول اور اینڈیونیو برگ

پاور آف 8

جب ایک جیسی سوچ اور توجہ کے ساتھ لوگ آپس میں بے غرضی سے ملتے ہیں تو وہ پاور آف 8 بنا جاتی ہے۔ کیا عالمی سطح پر بے غرض سوچ کی طاقت اور بھرپور توجہ کے ساتھ مسائل کو حل کیا جاسکے گا۔ لائنی میک ٹیگارٹ Lynee McTaggart امریکہ میں مقیم لیکچرار، مصنفہ، جرنلسٹ اور پبلیشر ہے۔ دوسروں کے لیے اچھی سوچ اور مخلص جذبات رکھ کر ہم خود بھی صحت مند رہ سکتے ہیں۔

اس مقصد کے حصول کے لیے پاور آف 8 کے نام سے ورکشاپ منعقد کی گئی۔ اس میں شامل شرکاء کو پہلے سے مختلف ٹیکنیکز بتائی گئی۔ مراقبہ کروایا گیا، ہیلنگ پروسس اور سانس کی مشقوں کی ٹریننگ دی گئی۔

ورکشاپ میں شامل تقریباً 100 لوگوں کے مختلف گروپس بنائے گئے۔ ایک گروپ 8 لوگوں پر مشتمل تھا۔ ہر گروپ کے لیے ایک ٹارگٹ پرسن منتخب کیا گیا۔ جس کا انتخاب ورکشاپ میں شامل شرکاء میں سے ہی کیا گیا۔ ایک ایسا شخص جو اپنی تکلیف کو ختم کرنے کے لیے پر یشان ہو۔ منتخب کردہ ٹارگٹ پرسن اپنی تکلیف گروپ کے سامنے بیان کرتا۔ یہ گروپ کے لوگ اپنی مشترکہ سوچ سے اس کی تکلیف کو ختم کرنے کا عہد کرتے۔ گروپ کے لوگوں کو ایک سرکل میں اور ٹارگٹ پرسن کو سینٹر میں بیٹھنے کو کہا گیا۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو جوڑ کر آنکھیں بند کر کہ اپنی بھرپور توجہ ٹارگٹ پرسن کی تکلیف پہ مرکوز کر کے 10 منٹ تک ہیلنگ دینے کے لیے کہا گیا۔ گروپ کا سرکل میں بیٹھانے کا مقصد ایک مضبوط فزیکل کنیکشن پیدا کرنا تھا۔



Lynee کے مطابق اس ورکشاپ کے اختتام پر ہو تا لوگ خود میں تازگی محسوس کرتے۔ جیسا کہ عموماً ہلکی سی ورزش کرنے سے فیشل کروانے سے ہوتی ہے یا پھر ہلکی سے امید جو کسی placebo کے اثرات کی وجہ سے حاصل ہو جاتی ہے۔

دوسرے دن تمام شرکاء کو بلایا گیا تاکہ وہ اپنے

اپنے تجربات سے آگاہ کریں۔

حاصل ہونے والے فیڈ بیک انتہائی حیران کن اور تسلی بخش بھی تھے ایک لمبے عرصے سے انسومنیا میں مبتلا خاتون نے کئی سال بعد نہایت پر سکون میٹھی نیند کا مزہ لیا۔ ٹانگ کے شدید درد میں مبتلا خاتون کے مطابق پہلے سیشن میں تو ان کا درد یکا یک بڑھ گیا مگر دوسرے سیشن میں گروپ کے تمام لوگوں کی بھر پور توجہ کے ساتھ دی گئی ہیلنگ نے ان کے 9 سالہ درد کو ایسے غائب کر دیا جیسے وہ کبھی تھا ہی نہیں۔ میگرین کے درد میں مبتلا ایک اور اٹینڈنٹ کے مطابق اس ورکشاپ میں شرکت کے لیے گھر جا کر جب وہ صبح سو کر اٹھے تو ان کے درد کا نام و نشان بھی نہ تھا۔ اسی طرح سے معدہ، آنتوں اور ڈپریشن کے شدید مرض میں مبتلا خاتون نے بھی اپنی تکلیف میں بے انتہا فائدے کا اظہار کیا۔ آرتھرائیٹس میں مبتلا Heddy کے لیے اپنے گھٹنے کو 90 ڈگری کے اینگل تک اٹھانا ناممکن تھا، وہ سیڑھیاں اترنے اور چڑھنے کے بارے میں تو کچھ پوچھئے ہی مت، لیکن Lynee کے پاور آف 8 گروپ نے انہیں گروپ کے سینٹر میں بٹھایا۔ دو افراد نے ان کے گھٹنے پر اپنے ہاتھ رکھے اور

لائنی میک ٹیگارٹ

پھر ہیلنگ شروع کر دی۔ شروع میں تو انہیں کچھ بھی محسوس نہ ہوا مگر تھوڑی ہی دیر بعد انہیں اپنے گھٹنے میں گرمائی محسوس ہوئی اور پھر ان کے پٹھوں میں حرکت شروع ہوئی اور کچھ دیر بعد ان کے درد میں کافی کمی آچکی تھی۔ Heddy کے بقول اس رات وہ نہایت سکون سے سیڑھیاں اتریں ہوٹل گئیں اور واپس آئیں دوبارہ سیڑھیاں چڑھیں اور وہ بھی بغیر کسی درد کے۔

ایسے کئی کیسز سامنے آئے جن کے نہایت کامیاب رسپانس نے Lynee کو حیران کر دیا اور انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ اب اس ورکشاپ کے سلسلے کو مستقل جاری رکھیں گے۔ وہ اس ورکشاپ کو پاور آف 8 کا نام دیتی ہیں۔ یعنی آٹھ افراد کے مل کر اجتماعی دعا کی قوت۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب ایک جیسی سوچ اور توجہ کے ساتھ لوگ آپس میں بے غرضی سے ملتے ہیں تو وہ پاور آف 8 بن جاتی ہے۔

اس مضمون کا لب لباب یہ ہے کہ ہم سب ایک کائناتی توانائی کے زریعے آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔ انسان، جانور، اور پودے سب میں یہ توانائی دور رہی ہے۔ ایک دوسرے سے مربوط کرتی ہے۔ جب ہم واقعتا اس حقیقت کا ادراک کر لیں تو ہم زیادہ ہمدردی اور محبت کے ساتھ رہنا شروع کر دیں گے۔

پودوں، جانوروں اور انسانوں کے لیے نرمی اور محبت کا رویہ رکھیے۔ کیونکہ دوسروں کے لیے نرمی اور محبت آپ کے اندر محبت، توانائی کو فروغ دیتی ہے۔ اور آپ کو صحت کو بہتر بناتی ہے۔

TWCR/06/2K16-A

Medora

Perfumed Talc

خوشبو جو دل کو بہائے
تازگی جو ہر کوئی چاہے

Season | Pleasure | Cherish | Joy | Passion | Greetings | Dignity | Salute

خوشبو کی دُنیا کے 8 شگفتہ احساس

MOL-18-16

MEDORA OF LONDON

NAUMAN KHAN Azeemi
Transformational Coach

START YOUR Journey to
TRANSFORMATION
WITH

Nauman Khan Azeemi

AN ENTREPRENEUR · TRANSFORMATIONAL COACH · BEST SELLING AUTHOR

ABOUT NAUMAN

- Founder and President of Burkhiya Group of Companies.
- Honoured with the Prestigious Quilly' Award by the US Academy of Best Selling Authors.
- Entrepreneur, Certified Success Coach and Leadership Trainer.

Certified Trainer by

JOHN C. MAXWELL
World's #1 Leadership Guru, author, speaker and trainer.

JACK CANFIELD
A global authority on success principles and personal growth.

LES BROWN
Motivational speaker, author, radio DJ, former television host, and former member of Ohio House of Representatives.

BOOK YOUR PERSONAL
30 MINUTES ONE TO ONE SESSION
ON LIFE COACHING

FOR MORE INFO VISIT
www.naumankhan.com

/naumankhanazeemi

/NaumankAzeemi

NATIONAL ACADEMY OF BEST-SELLING AUTHORS

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

باادب بانصیب۔ بے ادب بے نصیب۔

سالک کی زندگی کے لئے مشعلِ راہ ہے۔

Azeemia
Foundation (USA)

محمد زبیر، وجیہہ زبیر

دنیا بھر میں ہر روز بے شمار تربیتی پروگرامز منعقد کئے جاتے ہیں۔ مضامین، کالم اور کتابیں یہ بتانے کے لئے لکھی جاتی ہیں کہ خواہشات کی تکمیل کس طرح کی جائے۔ زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے لئے ہم اپنے طور پر بھی کوشش اور تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس کے باوجود بے شمار افراد ایسی زندگی نہیں گزار پاتے جو ان کی تمناؤں کے مطابق ہو۔ انسانوں کی اکثریت غربت، جہالت، بے روزگاری جیسے مسائل سے دوچار ہے۔ رشتوں میں محبت، ایثار اور رواداری کا فقدان نظر آتا ہے۔ اچھی زندگی ہمارے لئے ایک خواب بن جاتی ہے۔ زندگی ایک معمہ بن جاتی ہے، جسے سمجھتے سمجھتے پوری زندگی گزر جاتی ہے۔

1998 سے میرا تعلق پڑھانے اور ٹریننگز سے رہا ہے۔ اس دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے نقطہ نظر کو سنا، کتابیں پڑھیں اور یہ کوشش کی کہ کوئی ایسا فارمولا ہاتھ لگ جائے جس کے ذریعے ہم خوشحال زندگی گزاریں۔ ایسی زندگی جو صرف اس دنیا میں ہی نہیں دونوں جہانوں میں سرفراز کردے۔

میرا ایمان ہے کہ انسان جس چیز کی کوشش کرتا ہے وہ حاصل کر ہی لیتا ہے۔ مجھے بھی وہ فارمولا مل گیا۔ میں اس کے بارے میں مکمل اعتماد کے ساتھ کہہ سکتا ہوں یہ کامیابی اور خوشحالی کا واحد فارمولا ہے.....جی ہاں۔ واحد فارمولا۔

اس سلسلۂ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ نا صرف اُس قانون کو بیان کیا جائے بلکہ اس پر عمل کرنا آسان بنا دیا جائے تاکہ ہماری زندگی صحت، محبت، دولت اور خوشیوں سے بھرنے کے ساتھ ساتھ خدا کی رضا کی حامل ہو جائے۔

جو ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے

ستائیسواں دن

آر سی وی بوڈلی R.C.V.Bodley کی زندگی رنگ برنگے تجربات سے بھری پڑی تھی۔ پیرس میں انگریز والدین کے گھر پیدا ہوا، نو سال تک فرانس میں رہا۔ ملٹری کالج سے تعلیم حاصل کی اور چھ سال تک ایک فوجی افسر کی حیثیت سے ہندوستان میں خدمات سر انجام دیتا رہا۔ وہاں فوجی کام کے ساتھ ساتھ ہمالیہ کی وادی میں پولو اور شکار کھیلتا اور پہاڑوں کے چکر کاٹتا۔ پہلی جنگِ عظیم میں حصہ لیا۔ اسسٹنٹ ملٹری اتاشی کی حیثیت سے پیرس کانفرنس میں گیا۔

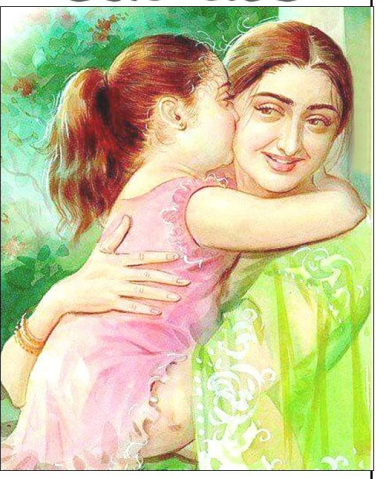
اس پورے عرصے میں اسے اندازہ ہو گیا تھا کہ وہ تہذیب کی حفاظت کے لئے نہیں بلکہ خود غرضی، تعصب اور اپنا اُلّو سیدھا کرنے کی جنگ لڑ رہا ہے۔

وہ جنگ، فوج اور سماج سب سے بیزار ہو گیا۔

بیٹیاں

ہماری ایک رشتے دار کی شادی ہوئی۔ ایک سال بعد اللہ نے انہیں بیٹی سے نوازا۔ انہیں بیٹے کی خواہش تھی، لیکن خیر، کیا کر سکتی تھیں، خدا کا شکر ادا کیا۔

کچھ عرصے بعد ان کے گھر ایک اور بیٹی کی پیدائش ہوئی۔ اس بار انہیں بالکل بھی خوشی نہیں ہوئی، وہ دکھی ہو گئیں۔



اللہ نے تیسری اولاد بھی بیٹی کی صورت میں ہی دی۔ اس مرتبہ بیٹی کی پیدائش پر وہ بہت رنجیدہ ہو گئیں۔ جب چوتھی مرتبہ وہ ماں بننے والی تھیں تو بہت سے مزارات پر گئیں، منتیں مانیں اور مختلف وظائف شروع کر دئے۔ اب وہ اتنی پر امید تھیں کہ جب ہسپتال میں داخل ہوئیں تو ان کی بیٹیاں سب سے یہی کہہ رہی تھیں کہ امی بھائی لینے گئی ہیں۔

بالآخر وہ گھڑی آ گئی جو آنی ہی تھی۔ چوتھی بیٹی....

وقت گزرتا گیا اور انکی بڑی بیٹی کی شادی ہو گئی۔ وہ شادی کے وقت بہت خوش تھیں کیونکہ انکی بیٹی دلہن بن گئی تھی۔ اور پھر وہ وقت آ گیا جب اللہ نے انکی بیٹی کو اولادِ نرینہ سے نوازا۔

سب بہت خوش تھے۔ داماد نے تمام دوستوں کو فون کیا۔ اس کے پاؤں زمین پر نہیں ٹک رہے تھے، خوشی کا ٹھکانا نہیں تھا۔ دو دن بعد بچے کی طبیعت تھوڑی خراب ہوئی، سب بہت پریشان ہو گئے، لیکن طبیعت سنبھل گئی اور سب نے شکر ادا کیا۔ بچے کی طبیعت ایک مرتبہ پھر خراب ہوئی اور اسے ہسپتال میں داخل کروانا پڑا۔ اسکی طبیعت جوں ہی سنبھلتی سب خوش ہو جاتے لیکن جوں ہی بگڑتی سب کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے۔

یہ سلسلہ یونہی چلتا رہا۔ ان کی خوشی اور غم بچے کی صحت سے مشروط ہو گئے۔ لیکن بچے کی عمر گیارہ دن کی

اس کی راتوں کی نیند اُڑ گئی تھی، بے چین تھا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ وہ کیا کرے۔

اسی دوران اس کے دوست نے ایک ایسا مشورہ دیا جس نے اس کے سوچنے کا انداز، اس کی زندگی بدل کر رکھ دی۔ وہ اپنا سارا عیش و آرام ترک کر کے عربوں کے ساتھ زندگی گزارنے چلا گیا۔ اس نے ان لوگوں کی طرح کپڑے پہننے شروع کر دے.... ان

جیسا کھانا کھانے لگا اور زمین پر سونے لگا، بھیڑیں چرائیں، عربی زبان سیکھ لی، شراب نوشی ہمیشہ کیلئے ترک کر دی اور اسلامی تعلیمات پر عمل کرنے لگا۔ وہاں جا کر اس نے سیکھا کہ مشکلات کا سامنا کیسے کرتے ہیں اور غصے پر کیسے قابو پاتے ہیں۔ اس نے عربوں کو دیکھا کہ جب کوئی کام خراب ہو جائے تو انہیں غصہ نہیں آتا۔ وہ جلد بازی سے کام نہیں لیتے

ہوئی تو اللہ نے اسے اپنے پاس بلالیا۔ایک کہرام مچ گیا، سب ٹوٹ کر رہ گئے۔ایسا لگ رہا تھا کہ سب کچھ ختم ہو گیا ہے۔

ان تمام حالات نے مجھے ایک بہت بڑی بات سکھادی اور وہ یہ کہ خوشی اور غم کا تعلق حالات سے نہیں، ہمارے سوچنے کے انداز سے ہے۔ ہمارے سوچنے کا انداز رحمتوں کی برسات کو عذاب بنادیتا ہے اور مصیبتوں کے پہاڑ کو رحمت۔

مثال کے طور پر بیٹی کی پیدائش کوئی منفی یا بری بات نہیں تھی۔جو لوگ نبی کریم ﷺ سے سچی محبت رکھتے ہیں، وہ بیٹیوں کی پیدائش پر خوشیاں مناتے ہیں۔ جو لوگ تعلیم حاصل کرتے ہیں اور تربیت کے مدارج طے کر لیتے ہیں وہ بھی بیٹیوں اور بیٹوں میں تفریق نہیں کرتے۔ مختصر یہ کہ حالات تو معتدل ہی تھے لیکن ردّ عمل نے انہیں منفی یا مثبت بنادیا۔

بیٹی کی پیدائش کے بعد دوسرا بڑا صدمہ بیٹے کی موت تھا۔ اکثر لوگوں کیلئے سب سے بڑا صدمہ موت ہوتا ہے۔ ہم سب کا تجربہ ہے کہ کچھ لوگ اپنے پیاروں کی موت کو برسہابرس یاد رکھتے ہیں اور اس غم کو ہر روز محسوس کرتے ہیں۔ لیکن دنیا میں بعض ایسے مقامات بھی ہیں جہاں لوگ موت کو روح کی ایک درجہ ترقی قرار دیتے ہیں اور موت پر غم کے بجائے خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ خوشی اور غم کا تعلق حالات سے نہیں، ہمارے سوچنے کے انداز سے ہوتا ہے۔اور سوچنے کا سب سے بہترین انداز یہ ہے کہ یہ یقین رکھا جائے، "جو ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے۔"

بلکہ زندگی نہایت سکون کے ساتھ گزارتے ہیں کیونکہ وہ "قسمت" پر یقین رکھتے ہیں، یہ یقین کہ جو ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے۔اس کے مطابق عرب میں گزارا ہوا وقت اس کی زندگی کا سب سے حسین دور تھا۔

وہ صحرا میں پیش آنے والے ایک واقعے کا ذکر کرتا ہے کہ ایک مرتبہ شدید گرمی کے موسم میں ریت کا طوفان آیا۔ ہوا اس قدر گرم تھی کہ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ وہ شیشے کی فیکٹری میں آتش دان کے سامنے کھڑا ہے۔اس کی حالت پاگلوں کی سی ہو گئی تھی اور ہوش و ہواس جواب دے رہے تھے۔ لیکن عربوں نے کوئی گلہ شکوہ نہیں کیا۔سکون سے یہی کہتے رہے، "مکتوب"..... "یہ لکھا ہوا ہے"..... طوفان تھم جانے کے فوراً بعد انہوں نے

بھیڑوں کو ذبح کرنا شروع کر دیا کہ کہیں وہ مر نہ جائیں۔ وہ بھیڑیں جو ان کا کاروبار تھیں، وہ بھیڑیں جو ان کی غذا تھیں، وہ بھیڑیں جو ان کی زندگی تھیں۔ ان بھیڑوں کو ذبح کرتے وقت بھی وہ مطمئن تھے۔

قبیلے کے سردار نے کہا، "کوئی بات نہیں۔ ہماری ہر چیز ضائع ہو سکتی تھی لیکن اللہ کا شکر ہے کہ ہماری چالیس فیصد بھیڑیں بچ گئیں جن سے ہم نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔

بوڈلی کہتا ہے کہ عرب جسے "مکتوب" یعنی "خدا کی مرضی" کہتے ہیں وہ سکون پہنچانے والی ہزار دواؤں سے بڑھ کر اطمینان بخش ہے۔ اسلامی تعلیمات سے بوڈلی اتنا متاثر ہوا کہ اس نے نبی کریم ﷺ پر ایک کتاب بھی لکھی جس کا نام، "پیغامبر" تھا۔

پر سکون، کامیاب اور خوشحال زندگی وہی لوگ گزارتے ہیں جو یہ جانتے ہیں کہ مایوسی پر کیسے قابو پایا جائے۔ اور مایوسی پر قابو پانا ان لوگوں کیلئے آسان ہوتا ہے جو اس بات پر یقین رکھتے ہیں، "جو ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے۔" جو لوگ یہ مانتے ہیں وہ نہ تو دوسروں سے الجھتے ہیں اور نہ ہی اپنے آپ سے۔ یہ اپنے طور پر پوری کوشش کرتے ہیں لیکن نتائج اللہ پر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ لوگ ناکامی پر سر پکڑ کر نہیں بیٹھ جاتے، الزام تراشی نہیں کرتے بلکہ اس سے سیکھتے ہیں اور سیکھنے کا عمل ہمیشہ خوشگوار ہوتا ہے۔

اوپرا ونفرے (Operah Winfrey) امریکی میڈیا کی مشہور شخصیت ہیں۔ انکے شوز پوری دنیا میں دیکھے جاتے ہیں۔ امریکہ میں فلاحی کام کرنے والی سب سے مشہور سیاہ فام خاتون ہیں۔ ان کا شمار دنیا کی کامیاب ترین خواتین میں ہوتا ہے۔ وہ کہتی ہیں:

I don't believe in failure. It's not failure if you enjoyed the process. Operah Winfrey

"میں ناکامی پر یقین نہیں رکھتی۔
اگر آپ عمل سے لطف اندوز ہوئے ہیں
تو یہ ناکامی نہیں ہے۔"

[اوپرا ونفرے]

2009 میں ایک عجیب و غریب واقعہ رونما ہوا۔ ہم تربیتی پروگرام منعقد کیا کرتے تھے جس میں لوگوں کو یہ بتایا کرتے تھے کہ مثبت سوچ کی کیا اہمیت ہے اور کس طرح پر سکون اور خوشحال زندگی گزاری جا سکتی ہے۔

ایک روز پروگرام کے بعد ہماری ٹیم ممبرز میں بحث چھڑ گئی اور بات بدتمیزی تک پہنچ گئی۔ کافی شور شرابا ہوا۔ اس وقت تو ہم سب جذبات کی رو میں بہہ گئے لیکن بعد میں احساس ہوا کہ ہم نے کیا کر دیا ہے۔

وہ لوگ جو ہم سے یہ سیکھنے آتے تھے کہ اپنے اختلافات کو کس طرح پیار محبت سے حل کیا جائے، ہمیں لڑتے ہوئے دیکھ رہے تھے۔ گھر پہنچنے کے بعد

[چھبیسواں دن]

دو ایسی صورتِ حال ذہن میں لائیں جنہیں یاد کر کے آپ پریشان، اداس یا غضبناک ہو جاتے ہیں۔ آج آپ کو اپنا دل صاف کرنا ہے اور خود کو باور کروانا ہے کہ جو بھی ہوا، اللہ کی مرضی سے ہوا۔ اب میں کبھی بھی ان واقعات کو یاد کر کے ناشکری کا مرتکب نہیں ہوں گا۔ اللہ کا شکر ادا کروں گا۔

1 _____

_____

_____

2 _____

_____

_____

مستقبل کی ایسی دو صورت حال ذہن میں لائیں جن کی وجہ سے پریشان ہیں۔ اب تہیہ کریں کہ آپ اپنی کوشش پوری ایمانداری سے کریں گے اور نتائج اللہ پر چھوڑ دیں گے۔ کیونکہ جو ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے۔

1 _____

_____

_____

2 _____

_____

_____

فوائد و تاثرات: _____

_____

سب شرمندہ تھے۔

اگلے روز میٹنگ کال کی گئی۔ سب ایک دوسرے کو الزام دینے کے لئے تیار تھے۔ لیکن ہمارے گروپ کے وائس پریزیڈنٹ نے آتے ہی ایک ایسی بات کر دی جس نے ہم سب کے سوچنے کا انداز تبدیل کر دیا۔ انہوں نے کہا،

"ایک بات سب ذہن میں بٹھا لیں کہ جو بھی ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے۔"

عدنان نے کہا، "یہ تو آپ اپنی غلطی کا غلط جواز پیش کر رہے ہیں۔ کیا آپ یہ کہنا چاہ رہے ہیں کہ جس

نے جو کیا صحیح کیا؟"

فیصل نے کہا، "میں نے یہ نہیں کہا کہ ہم نے جو کیا صحیح کیا، لیکن جو ہوا وہ صحیح ہوا۔"

کیسے؟ ہم جاننا چاہ رہے تھے.....

فیصل نے ایک مثال دی

"سردیوں کے موسم میں سانپ بے سدھ پڑا ہوتا ہے، کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ لوگ چاہے اسے اٹھا کر پھینک دیں یا اس سے کھیلیں وہ بے ضرر رہتا ہے۔ لیکن وہی سانپ گرمی کی حدت محسوس کر کے چست ہو جاتا ہے اور کسی کو بھی ڈس لیتا ہے۔"

فیصل نے بات جاری رکھی۔ ہم سب غور سے سنتے رہے۔

"ہماری مثال بھی ایسی ہی ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنے غصے پر قابو پانا سیکھ لیا ہے۔ ہم نیک انسان بن گئے ہیں۔ لیکن اس طرح کے حالات ہمیں یہ سبق دینے کے لئے آتے ہیں کہ ابھی مزید محنت کی، مزید خود پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔"

پر امید رہنا شکر گزاری

جبکہ ناامیدی ناشکری ہے....

ایک مرتبہ میں نے علامہ کرار حیدر صاحب سے سوال کیا کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں جھوٹ کو ناپسندیدہ عمل قرار دیا ہے لیکن اسے کفر نہیں کہا۔ اسی طرح غیبت، حسد، زنا، غصہ یا کسی بھی نفسیاتی بیماری کو کفر سے تعبیر نہیں کیا، پھر ناامیدی کو کفر کیوں کہا ہے؟ انہوں نے بہت خوبصورت جواب دیا۔ کہنے لگے، "جب ہم نا امید ہوتے ہیں تو بات توحید پر آجاتی ہے۔ یعنی اللہ کے ہوتے ہوئے نا امید کیسے ہو گئے!"

"دنیاداروں کیلئے جہاں صبر کا حکم ہے، وہاں اللہ کے بندوں کو شکر کرنے کا حکم ہے۔"

[واصف علی واصف]

ایک حدیثِ قدسی کا مفہوم یہ ہے کہ:

اے ابنِ آدم!

ایک میری چاہت ہے اور ایک تیری چاہت ہے

لیکن ہو گا تو وہی جو میری چاہت ہے

پس اگر تو نے سپرد کر دیا اپنے آپ کو اس کے جو میری چاہت ہے۔

تو وہ بھی عطا کرونگا تجھ کو جو تیری چاہت ہے

اور اگر نافرمانی کی اس کی جو میری چاہت ہے

تو تھکا دوں گا تجھے اس میں جو تیری چاہت ہے

اور پھر ہو گا وہی جو میری چاہت ہے۔

[نوادر الاصول حکیم الترمذی، المرقاۃ شرح المشکوٰۃ، تفسیر روح البیان، احیاء العلوم، غزالی]

آج آپ کو دو کام کرنے ہیں:

پہلا یہ کہ دو ایسے مواقع یاد کریں جنہیں یاد کر کے آپ پریشان، اداس یا غضب ناک ہو جاتے ہیں۔ آج آپ کو اپنا دل صاف کرنا ہے اور خود کو باور کروانا ہے کہ اب میں کبھی بھی ان واقعات کو یاد کر کے ناشکری کا مرتکب نہیں ہوں گا۔ اللہ کا شکر ادا کروں گا۔

دوسرا یہ کہ مستقبل کی ایسی دو صورتحال کو ذہن میں لائیں جن کی وجہ سے پریشان ہیں۔ اب تہیہ کریں کہ آپ اپنی کوشش پوری ایمانداری سے کریں گے اور نتائج اللہ پر چھوڑ دیں گے۔ کیونکہ جو ہوتا ہے اچھے کے لئے ہوتا ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

دنیا فریب ہے.... فریب خوردہ انسان کی ہر بات فریب ہے.... جو لوگ یہ بات جان لیتے ہیں ان کے لیے دنیا سکون کا گہوارہ بن جاتی ہے۔

مراقبہ ہال پشاور

نگران: نیاز احمد

مراقبہ ہال: چہل غازی بابا اسٹاپ، وارسک روڈ، پشاور۔

معرفت شاہ پنساری اسٹور، پل پختہ گھنٹہ گھر، پشاور پوسٹ کوڈ 25000

فون: 0300-9564933

سکندر
پکوان سینٹر

شادی، بیاہ اور دیگر تقریبات کے لیے

معیاری اور بہترین کھانوں کا مرکز

رابطہ: ایم اے جناح روڈ، سانگھڑ

محمد عارف: 0333-2915955

مائنڈ فُلنیس برین ٹریننگ پروگرام

35

مائنڈ فُلنیس

لمحہ موجود میں جینے کا فن

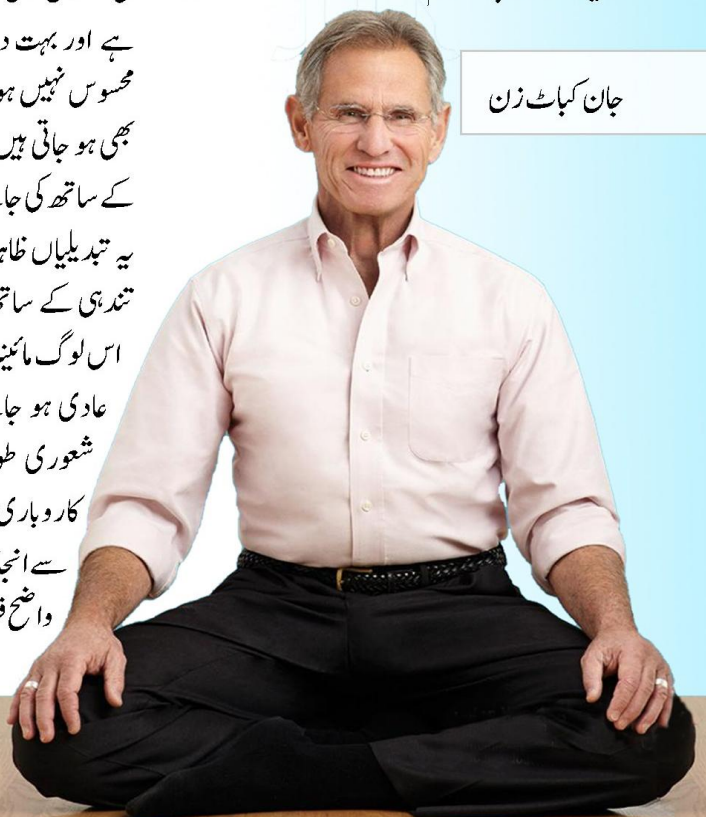
شاہینہ جمیل

قسط نمبر 34

3 برین ٹریننگ پروگرام

تیسرا سبق

اس بار یہ تیسرے ہفتے کا پہلا پروگرام ہے۔ برین ٹریننگ پروگرام کے اس کورس کے دوران



جان کباٹ زن

کئی بار ایسا محسوس ہوگا کہ شاید آپ یہ مشق نہ کر پائیں۔ یا پھر یہ مشق بے کار ہے۔ یا آپ کسی بھی طرح کی واضح تبدیلی محسوس نہیں کر پا رہے۔

اس طرح کی کیفیات نارمل ہیں۔ مائنڈ فلنیس کی مشقیں کوئی جادو نہیں بلکہ ایک مسلسل پریکٹس ہے اور بہت دفعہ بہت سی مثبت تبدیلیاں ہمیں محسوس نہیں ہوتیں۔ مگر سامنے والے کو محسوس بھی ہو جاتی ہیں اور نظر بھی آجاتی ہیں۔ دوسروں کے ساتھ کی جانے والی ڈیلنگ اور گفت و شنید سے یہ تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لیے آپ کو پوری تندہی کے ساتھ یہ مشقیں جاری رکھنی ہیں۔ جو اس لوگ مائینڈ فلنیس میڈیٹیشنز اور مشقوں کے عادی ہو جاتے ہیں ان کی قائدانہ قابلیت لا شعوری طور پر سامنے آتی ہیں۔ ایسے افراد کاروباری معاملات کو زیادہ احسن طریقے سے انجام دینے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہی واضح فرق آپ کو کامیابی کی نوید سناتا ہے۔

عادت کو بدلنا ہے۔

عادت کو بدلنا اتنا آسان نہیں۔ کہ عادت پختہ ہو کر فطرت ثانیہ بن جاتی ہے۔ اس لیے یہ مشق آپ کو دوسرے ہفتے کے لئے بتائی گئی تھی۔ اس مشق کے بعد آپ نے اپنے مزاج میں کیا تبدیلی محسوس کی۔ آپ کو یہ مشق کرنے میں کتنی مشکل اور کتنی آسانی پیش آئی....؟ اس کا جواب جاننا ضروری ہے۔

درج ذیل وہ چارٹ ہے جو آپ کو عادت بدلنے کے لئے دیا تھا۔ اس چارٹ کو میینٹین کیجئے

اب اسی مشق کو مزید تفصیل اور گہرائی سے آپ نے جاری رکھنا ہے۔ وہ اس طرح کہ اب آپ اپنے ذائقے کو بدلئے۔

کھانے کے لئے جس جگہ یا جس کرسی پر بیٹھنے کی عادت ہے اسے بدلئے۔ یعنی اپنی جگہ کے بجائے دوسری جگہ کسی دوسری کرسی پر بیٹھیے۔

اپنے سونے کی جگہ تبدیل کیجئے۔ یہ تھوڑا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ سونے کی جگہ بدلنا اکثر لوگوں کے لیے کچھ مشکل کام ہوتا ہے۔ بہر حال یہ ٹریننگ کا حصہ ہے اس لیے کرنا ضروری ہے۔

اس مشق کو اس مہینے بھی جاری رکھیئے اور اس بار اپنی سونے اور بیٹھنے کی جگہ کو بدلئے۔ اور اگر کمرہ نہیں بدل سکتے تو ابتدائی طور سے اپنی پوزیشن بدل لیجئے۔ اس کے بعد کمرہ بھی کچھ دنوں کے لئے بدل سکتے ہیں۔

قدر کیجئے، جن کی بے قدری کی ہو

اگر آپ سے پوچھا جائے کہ کیا کبھی آپ کی بے قدری کی گئی۔ یا آپ کو بے وقعت سمجھا گیا تو ہمارا نہیں خیال کہ شاید کوئی نہ کہے۔ کیونکہ اپنی ذات کے حصار میں رہتے ہوئے یہ کہنا اور سمجھ لینا بہت آسان ہے کہ تم میری قدر نہیں کرتے یا نہیں کرتیں۔ مگر آپ کی ٹریننگ کا ٹاسک یہ نہیں ہے کہ آپ ان لوگوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کی قدر نہیں کرتے۔ آپ کا ٹاسک یہ ہے کہ سوچئے ان لوگوں کے بارے جنہیں جانے انجانے میں آپ نے خود غرضی کی بھینٹ چڑھادیا ہو۔ ان کی بے قدری کی ہو۔ آپ نے انہیں مایوس کیا ہو یا پھر ان کا دل توڑا ہو۔ وہ آپ کے رشتے دار بھی ہو سکتے ہیں اور کوئی دوست بھی۔

اپنی غلطی کو تسلیم کرنا

اتنا آسان نہیں ہوتا اس لئے اس ٹاسک کو آپ راز میں رکھتے ہوئے سر انجام دیجئے۔اور اگر اس دوران انھیں منالیں تو کیا ہی بات ہے۔یہ ایک ایسا ٹاسک ہے جسے کرنے میں آپ شدید ذہنی دباؤ محسوس کریں گے۔مگر ایک بار کر گزرنے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

اس ٹاسک کے ذہن اور دل پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں زندگی رہی تو اگلے شمارے میں تفصیل سے بیان کریں گے۔

حصہ دوم

مائنڈ فل نیس مشق نمبر 1

کشمش کی مشق

اس مشق کے لئے چند کشمش کے دانے لے لیجئے۔ اگر آپ چاہیں تو کوئی اور پسندیدہ خشک میوہ یعنی مونگ پھلی یا بادام بھی لے سکتے ہیں۔

اس مشق کے لئے وقت کا انتخاب بہت ضروری ہے۔ایک ایسے وقت اور جگہ کا انتخاب کیجئے جہاں آپ کچھ دیر تنہا بیٹھ سکیں۔آس پاس چہل پہل نہ ہو اور نہ ہی کسی اور طرح کی ایکٹویٹی جو آپ کی توجہ میں مخل ہو سکے۔تیسری بات یہ کہ ایسے وقت کا انتخاب کیجئے جب آپ کو کوئی اور کام نہ ہو۔یعنی کوئی ضروری فون نہ آنا ہو۔کسی سے ملاقات نہ ہونا۔یا کوئی اور مصروفیت آپ کو پریشان نہ

کرے۔اپنے فون کو بند کر دیجئے اور اب آرام دہ حالت میں بیٹھ جایئے۔

چوتھی بات یہ کہ ایک اپنی کاپی اور ایک عدد پین اپنے ساتھ ضرور رکھیں۔

اب دیے گئے مراحل سے گزرتے ہوئے ان کشمش کے دانوں کو ایک ایک کر کے کھانا ہے، مگر یاد رہے کہ بتائے گئے تمام مراحل پر اسی طرح عمل پیرا ہونا ہے جس طرح بتائے جا رہے ہیں۔

اور ہر مرحلے کو کم از کم بیس سیکنڈ کا وقت لازمی دینا ہے۔

پہلا مرحلہ : تھامنا

کشمش کا ایک دانہ اٹھا کر اپنی ہتھیلی رکھیں۔اور محسوس کریں کہ آپ نے اسے زندگی میں پہلی بار ہاتھ میں لیا ہے۔کیا آپ کی ہتھیلی اس کا وزن محسوس کر سکتی ہے اور کیا آپ اپنی ہتھیلی پر کشمش کے اس دانے کا سایہ دیکھ سکتے ہیں....؟

اسے دیکھنے کی کوشش کیجیے اور وزن کو بھی محسوس

کرنے کی کوشش کیجیے۔

دوسرا مرحلہ : دیکھنا

اب پوری توجہ اور دلچسپی کے ساتھ کشمش کے اس دانے کو دیکھیے۔ پوری گہرائی سے اس کا جائزہ لیجیے، ہتھیلی پہ رکھے اس دانے پہ کہاں چمک آرہی ہے، دانے کے کس حصے پہ ابھار ہیں، اس کا رنگ کیسا ہے، اس کی ساخت کیسی ہے، اس میں کتنے گہرے ہلکے شیڈز ہیں....؟

تیسرا مرحلہ : چھونا

اب اس کشمش کے دانے کو اپنی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان تھامے ہوئے اور اس پہ اپنی انگلی کو پھیریے، اس کی ظاہری ساخت کو ایک نئے انداز اور نئے احساس کے ساتھ دریافت کیجیے۔ اسکی ساخت نرم ہے، کھردری ہے، سخت ہے یا لچ لچی ہے۔

جان کباٹ زن سے تربیت یافتہ مائنڈ فلنیس بیسڈ اسٹریس ریڈکشن انسٹرکٹر، ڈیوپوٹر Dave Potter کا بیان کردہ کشمش کی مشق کا طریقہ درج ذیل یوٹیوب لنک پر ملاحظہ کریں

https://youtu.be/_CZEEYMXr8Q

چوتھا مرحلہ : سونگھنا

اب اس کشمش کے دانے کو اپنی ناک کے نتھنوں کے قریب لے جایے، اور سانس لیتے وقت اس کی خوشبو کو محسوس کرنے کی کوشش کیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کی خوشبو محسوس نہ ہو یا پھر میٹھی میٹھی سی ایک نئی خوشبو سے روشناس ہو جائیں۔

پانچواں مرحلہ : منہ میں رکھیں

اب آہستگی سے کشمش کے دانے کو دیکھتے ہوئے اپنے منہ میں رکھ لیجیے۔ اس دوران محسوس کیجیے کہ کس طرح پکے بازو اور ہاتھ نے حرکت کی اور کس طرح سے آپ کی زبان نے کشمش کے اس دانے کو قبول کیا۔ ابھی چبانا نہیں ہے، بس محسوس کیجیے کہ آپ کی زبان میں رکھے ہوئے کشمش کے اس دانے کی وجہ سے کس طرح کی کیفیات پیدا ہو رہی ہیں، کون سی حسیات متحرک ہو رہی ہیں، اسے کم سے کم تیس سیکنڈ تک جاری رکھیں، اور اگر ہو سکے تو اس سے بھی زیادہ۔

اب آپ کے منہ میں پانی آنے لگا ہے نا....؟

چھٹا مرحلہ : چبانا

اب نہایت نرمی اور آہستگی کے ساتھ

کشمش کے دانے کو دانتوں کے نیچے دبایے۔اس پہلے بائیٹ کے نتیجے مین خارج ہونے والا جوس اور اسکی مٹھاس اس کا زائقہ پوری توجہ، پوری گہرائی اور پوری دلچسپی کے ساتھ محسوس کیجیے۔ابھی اس کو نگلنا نہیں ہے۔اسے جتنا چبا سکتے ہیں چبایئے اور اس دوران ایسا محسوس کیجیے کہ آپکے منہ میں کیا ہورہا ہے۔اپنے اس ذائقے کو خوب خوب انجوائے کیجیے۔

ساتواں مرحلہ : نگلنا

اب آپ بالکل تیار ہیں اس کشمش کو نگلنے کے لیے۔ یہ پیغام آپ اپنے دماغ کو بھی دے رہے ہیں۔اب اپنے پورے ہوش وحواس کے ساتھ اس کے جوس اور ذائقے سے لطف اندوز ہونے کے بعد آہستگی سے حلق میں اتار لیجیے اور محسوس کیجیے اس کی ہر حرکت کو کہ کس طرح یہ آپ کے حلق سے اترتا ہوا آپ کے معدے تک پہنچ رہا ہے۔اپنے منہ میں، اپنے دانتوں میں جہاں جہاں بھی اس کے ٹکڑے موجود ہوں انہیں پوری طرح سے نگل لیجیے۔

اسی طرح باقی چار کشمش کے دانے بھی انہی مراحل سے گزارتے ہوئے کھالیجیے۔

آٹھواں مرحلہ : احساس

اب خالی منہ میں کیا کشمش کا احساس باقی ہے، کیا ذائقہ باقی ہے، آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، کشمش کا کھانا، اس کا چبانا، اس کو محسوس کرنا آپ کو کیسا لگ رہا ہے....؟ اپنی نوٹ بک اٹھایئے اور لکھنا شروع کر دیجیے۔

جن لوگوں نے اس مشق کو کیا ان میں بعض کے تاثرات کچھ اس طرح کے تھے کہ کشمش میں خوشبو بھی ہوتی ہے یہ میں نے پہلی بار محسوس

کیا۔ایک کو لگا کہ شاید وہ پرائمری کلاس کے بچے ہیں اور آرٹ کی کلاس میں ہیں۔ایک کا کہنا تھا کہ کشمش کو ہاتھ میں لے کر مجھے خیال آیا کہ یہ کتنی بد شکل، چھوٹی اور جھریوں سے بھری ہے مگر اس کا زائقہ اس کشمش سے بالکل مختلف تھا جو آج تک مین کھاتا رہا۔یہ مزے میں بہت زیادہ لذیز، نرم اور میٹھی تھی۔یہ ایک نئ کشمش کی دریافت ہے۔

مشق نمبر 2

اس مشق کے لیے آپ کے پاس کچھ آپشنز ہیں۔ اپنے روٹین کے مختلف کاموں میں سے کوئی ایک کام منتخب کیجیے اور اسے ایک ہفتے تک بتائے جانے والے طریقے سے سرانجام دیجیے۔

ایک مہینے کے چار ہفتے ہوتے ہیں اس لیے ایک ہفتہ ختم ہونے کے بعد کوئی دوسرا کام منتخب کیجیے اور اسی طرح بتائے جانے والے مائینڈ فلنیس اسٹائل سے سرانجام دیجیے۔مثال کے طور پر

1۔ ایک کمرے سے دوسرے کمرے تک چہل قدمی کرنا

2۔دانت برش کرنا

3۔ غسل کرنا

4۔چائے، کافی یا جوس پینا

5. یا پھر برتن دھونا

اب کرنا اس طرح سے ہے کہ آپ جب بھی برش کریں تو سوچیے کہ آپ کا ذہن کہاں ہے اپنے خیالات ٹوتھ برش، ٹوتھ پیسٹ اور دانتوں پر ہی رکھیے۔آپ کے ٹوتھ برش کا رنگ کیسا ہے۔

آپ کے ٹوتھ پیسٹ کا ذائقہ کیسا ہے....؟ اپنے ٹوتھ برش کا دانوں کے ساتھ رابطہ، دانتوں پہ ہونے والی رگڑائی اور نمی کو مکمل طور پر محسوس کرتے ہوئے سرانجام دیجیے۔آپ کو یاد ہو کہ آپ نے کتنے منٹ برش کیا ہے۔

یہ مشق صبح اور شام دونوں وقت آپ نے لازمی انجام دینی ہے۔اب اگلے ہفتے آپ اپنی مرضی کے مطابق کوئی بھی پسندیدہ کام اس مائنڈ فلنیس مشق کے لیے چن سکتے ہیں۔

(جاری ہے)

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:

facebook.com/ MindfulnessPakistan

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

من سے دوستی کا رشتہ مستحکم کرنے کے بعد ہمارا اِنر ہمیں راستہ دکھاتا ہے۔ یہاں ہمارا نہ کوئی دشمن ہے اور نہ کوئی دوست ہے۔ ہم خود ہی اپنے دوست ہیں اور خود ہی اپنے دشمن ہیں۔

عظیمی پبلک اسکول

ہاؤسنگ سوسائٹی سانگھڑ

Contact: 0345-8022999

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ جائے تو اسے بلا توقف معاف کر دو، اس لیے کہ انتقام بجائے خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا جذبہ اعصاب کو مضمحل کر دیتا ہے۔

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق

مکان نمبر A/947، نزد بی سی جی چوک،

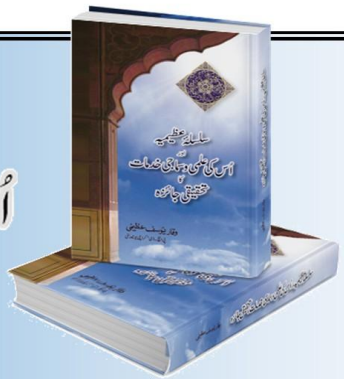
ممتاز آباد ملتان پوسٹ کوڈ 60600

فون: 0345-5040991

سلسلۂ عظیمیہ اور اُس کی علمی و سماجی خدمات کا تحقیقی جائزہ

13

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
پی ایچ۔ڈی، کراچی یونیورسٹی



سلسلہ عظیمیہ دور حاضر میں صوفیائے کرام کی تعلیمات کا ایک تسلسل ہے۔

وقار یوسف عظیمی نے **"سلسلہ عظیمیہ اور اس کی علمی و سماجی خدمات کا تحقیقی جائزہ"** کے موضوع پر تحقیقی مقالہ تحریر کیا، اس مقالے پر انہیں کراچی یونیورسٹی کی جانب سے ڈاکٹریٹ کی ڈگری دی گئی۔ یہ مقالہ کتابی صورت میں بھی شایع ہوا۔

قارئین کرام کی دیرینہ فرمائش پر اس تحقیقی مقالہ کا خلاصہ روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کیا جارہا ہے۔ امید ہے یہ مقالہ سلسلہ عظیمیہ کے پیغام اور تعلیمات کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ صوفیاء کرام کے مشن کی تفہیم میں بھی معاون ہو گا۔

گزشتہ سے پیوستہ

خواجہ شمس الدین عظیمی
بحیثیت سربراہ سلسلہ عظیمیہ :

سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کو عوام الناس میں زیادہ سے زیادہ متعارف وروشناس کرانے کے لئے آپ نے اپنے مرشد قلندر بابا اولیاءؒ کی زیر سرپرستی ان کی زندگی میں اور بعد از وصال دونوں ادوار میں نہایت سرگرم کردار ادا کیا۔ اس دوران آپ نے اپنے قلم کو خوب استعمال کیا۔ اخبارات ورسائل میں کالم ومضامین تحریر کئے۔ ایک ماہنامہ رسالہ روحانی ڈائجسٹ کا اجراء کیا۔ پمفلٹس لکھے، کتابیں تحریر کیں۔

روز افزوں پھیلتے ہوئے سلسلہ عظیمیہ کے انتظامی معاملات کو بہتر طور پر چلانے کے لئے اراکین سلسلہ کی روحانی تربیت و تعلیم اور باہمی رابطہ کے لئے خانقاہی نظام کی طرز پر مراقبہ ہال کے نام سے ایک تنظیمی و تربیتی ڈھانچہ تشکیل دیا۔ (اس کا تفصیلی ذکر اس باب کے اگلے صفحات میں آئے گا۔)

80 کے عشرے میں سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کی کشش اور مقبولیت کے باعث اس سلسلہ سے وابستگان کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا۔ ان میں پاکستان کے مختلف شہروں میں مقیم افراد کے علاوہ بیرون ملک مقیم افراد کی بڑی تعداد بھی شامل ہے۔ اب سالکین راہ طریقت کی تربیت و تعلیم کے لئے تعلیم یافتہ اور تربیت یافتہ افراد کی جانب سے مرشد کی معاونت ضروری خیال کی جانے لگی۔

اس ضرورت کے پیش نظر تربیتی اور تعلیمی مقاصد کی تکمیل کے لئے سلسلہ عظیمیہ کے تحت ایک ادارہ قائم کیا گیا۔ روحانی علوم اور تصوف کی تعلیم دینے والے اس ادارہ کا نام خواجہ شمس الدین عظیمی نے قلندر شعور اکیڈمی تجویز کیا۔ (اس ادارہ کا تفصیلی

ذکر باب ششم بعنوان سلسلہ عظیمیہ کے طرز تعلیم و تدریس میں آئے گا۔)

تصوف اور روحانی علوم کا فروغ، سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا تعارف، ان تعلیمات کی تفہیم اور تدریس، اسلامیات، علاج معالجہ اور دیگر موضوعات پر تصنیف و تالیف کا ایک بہت بڑا ذخیرہ ہے جو خواجہ شمس الدین عظیمی کے قلم سے نکل کر خواص و عوام کے استفادہ کے لئے عام ہے۔ ان کی تحریر کردہ کتابوں کی تعداد پینتیس سے زائد ہے۔ ان میں کئی کتابوں کے انگریزی، عربی، فارسی، روسی، تھائی اور سندھی زبانوں میں تراجم شائع ہو چکے ہیں۔

آپ نے ساٹھ سے زائد کتابچے تحریر کئے۔ کئی اخبارات و رسائل میں کالم و مضامین تحریر کئے ہیں۔ ان کے علاوہ مختلف موضوعات پر بارہ کتابوں کے پیش لفظ تحریر کئے ہیں۔ (اس علمی کٹڑی بیوشن کی تفصیل اگلے باب بعنوان سلسلہ عظیمیہ کی نامور شخصیت کی تصنیف و تالیف کا جائزہ میں آئے گی)

سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کو زیادہ سے زیادہ لوگوں اور زیادہ سے زیادہ علاقوں تک پہنچانے کے لئے خواجہ شمس الدین عظیمی انتھک کوششیں کر رہے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کی تبلیغ، ارکان سلسلہ کی تعلیم کے لئے آپ نے نہ صرف پاکستان کے کئی شہروں کے سفر کئے بلکہ پاکستان سے باہر بھی آپ تقریباً اٹھارہ ممالک کے تبلیغی و تعلیمی دورے کر چکے ہیں۔ پاکستان اور بیرون پاکستان کئی جامعات اور دیگر اعلیٰ تعلیمی اداروں میں خواجہ شمس الدین عظیمی کو لیکچر کے لئے مدعو کیا گیا۔ پاکستان اور بیرون پاکستان مختلف ریڈیو اور ٹی وی چینلز سے بھی عظیمی صاحب کے پروگرام نشر ہوئے۔ سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے سلسلہ کے ارکان کے لئے بالخصوص اور روحانی علوم کے شائق لوگوں کے لئے بالعموم مختلف تربیتی اور تنظیمی پروگرام خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر سرپرستی منعقد ہوتے رہتے ہیں۔ اس ضمن میں پانچ بین الاقوامی روحانی کانفرنسز اور بارہ تربیتی ورکشاپس اب تک منعقد ہو چکی ہیں۔ (ان کا ذکر سلسلہ عظیمیہ کے طرز تعلیم و تدریس میں آئے گا۔)

سلسلہ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد:

سلسلۂ عظیمیہ کا اولین مقصد یہ ہے کہ عرفان الٰہی کے حصول کی کوشش کی جائے، لوگ اپنی روح کو پہچانیں، رحمت اللعالمین حضرت محمد ﷺ کا قلبی اور باطنی تعارف حاصل کریں جن کے جود و کرم اور رحمت سے ہم ایک خوش نصیب قوم ہیں، اپنا تزکیہ نفس کر کے اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ بندے بننے کی کوشش کریں۔ ان مقاصد کے حصول کے لئے تربیتی نصاب پر عمل کے ساتھ ساتھ نظم و ضبط کی پابندی بھی ضروری ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ چاہتا ہے کہ اس کے ارکان پر اس سلسلۂ طریقت کے اغراض و مقاصد پوری طرح واضح ہوں، اس کے ساتھ ساتھ ان اغراض و مقاصد کے حصول کے لئے اور نظم و ضبط کی پابندی کے لئے قواعد و ضوابط سے بھی ارکان سلسلہ پوری طرح آگاہ ہوں۔ سلسلۂ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے باقاعدہ طور پر سلسلۂ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد اور قواعد و ضوابط مرتب کئے۔ ان اغراض و مقاصد اور قواعد و ضوابط سے سلسلہ عظیمیہ کے تمام ارکان کو آگاہ کیا جاتا ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ میں شامل ہونے والے نئے ارکان کو

سلسلہ میں داخلہ کے وقت اور تمام ارکان کو وقتاً فوقتاً مختلف حوالوں سے ان اغراض ومقاصد اور قواعد وضوابط کی یاد دہانی بھی کرائی جاتی ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے اغراض ومقاصد مندرجہ ذیل ہیں:

اغراض ومقاصد:

1. صراط مستقیم پر گامزن ہو کر دین کی خدمت کرنا۔
2. رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات پر صدق دل سے عمل کر کے آپؐ کے روحانی مشن کو فروغ دینا۔
3. مخلوق خدا کی خدمت کرنا۔
4. علم دین کے ساتھ ساتھ لوگوں کو روحانی اور سائنسی علوم حاصل کرنے کی ترغیب دینا۔
5. لوگوں کے اندر ایسی طرز فکر پیدا کرنا جس کے ذریعے وہ روح اور اپنے اندر روحانی صلاحیتوں سے باخبر ہو جائیں۔
6. تمام نوع انسانی کو اپنی برادری سمجھنا۔ بلا تفریق مذہب وملت ہر شخص کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آنا اور حتی المقدور ان کے ساتھ ہمدردی کرنا۔[40]

7. سلسلہ عظیمیہ کے قواعد وضوابط:

سلسلہ عظیمیہ کے تمام دوستوں کو حسب ذیل قواعد وضوابط کی تعلیم دی جاتی ہے۔

⇦ ہر حال ہر قال میں اپنا روحانی تشخص برقرار رکھیں۔

⇦ چھوٹے اور بڑے کا امتیاز کئے بغیر سلام میں پہل کریں۔

⇦ اللہ کی مخلوق کو دوست رکھیں۔

⇦ کسی بھی سلسلہ کے مقابلہ میں اپنے سلسلہ کو برتر ثابت نہ کریں اس لئے کہ تمام راستے اللہ تک پہنچنے کا ذریعہ ہیں۔

⇦ ذکر وفکر کی جو تعلیم اور ہدایات دی جائیں ان پر پابندی سے عمل کریں۔ مراقبہ میں کوتاہی نہ کریں۔

⇦ قرآن پاک کی تلاوت کریں، معنی اور مفہوم پر غور کریں۔

⇦ صلوٰۃ (نماز) میں اللہ تعالیٰ کے ساتھ ربط قائم کریں۔

⇦ نوع انسان میں مرد، عورتیں، بچے، بوڑھے سب آپس میں آدم کے ناطے خالق کائنات کے تخلیقی راز ونیاز ہیں، آپس میں بھائی بہن ہیں۔ نہ کوئی بڑا ہے نہ چھوٹا۔ بڑائی صرف اس کو زیب دیتی ہے جو اپنے اندر ٹھاٹھیں مارتے ہوئے اللہ کی صفات کے سمندر کا عرفان رکھتا ہو، جس کے اندر اللہ کے اوصاف کا عکس نمایاں ہو، جو اللہ کی مخلوق کے کام آئے۔ کسی کو اس کی ذات سے تکلیف نہ پہنچے۔

⇦ شک کو دل میں جگہ نہ دیں۔ جس فرد کے دل میں شک جاگزین ہو، وہ عارف کبھی نہیں ہو سکتا۔ اس لئے کہ شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے جس کے ذریعے وہ آدم زاد کو اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔ روحانی قدروں سے دوری آدمی کے اوپر علم وآگاہی اور عرفان کے دروازے بند کر دیتی ہے۔

⇦ مصور ایک تصویر بناتا ہے۔ پہلے وہ خود اس تصویر کے نقش نگار سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ مصور اپنی بنائی ہوئی تصویر سے اگر خود مطمئن نہ ہو تو دوسرے کیونکر متاثر ہوں گے۔ نہ صرف یہ کہ دوسرے لوگ متاثر نہیں ہوں گے بلکہ تصویر کے خدوخال مذاق کا ہدف بن جائیں گے اور اس طرح خود مصور بے

[40] تذکرہ قلندر بابا اولیاءؒ، خواجہ شمس الدین عظیمی، محولہ بالا، ص170

چینی، اضطراب واضمحلال کے عالم میں چلا جائے گا۔ ایسے کام کریں کہ آپ خود مطمئن ہوں۔ آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے اور یہی وہ راز ہے جس کے ذریعے آپ کی ذات دوسروں کے لئے راہ نمائی کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

⇦ ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔ اس لئے کہ آدمی حالات کے ہاتھ میں کھلونا ہے۔ حالات جس طرح چابی بھر دیتے ہیں آدمی اسی طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہے۔ بے شک اللہ قادر مطلق اور ہر چیز پر محیط ہے۔ حالات پر اس کی گرفت ہے۔ وہ جب چاہے اور جس طرح چاہے حالات میں تغیر واقع ہو جاتا ہے۔ معاش کے حصول میں معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض ہے۔

⇦ تم کسی کی دل آزاری کا سبب بن جاؤ تو اس سے معافی مانگ لو، قطع نظر اس کے کہ وہ تم سے چھوٹا ہے یا بڑا اس لئے کہ جھکنے میں عظمت پوشیدہ ہے۔

⇦ تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ جائے تو اسے بلا توقف معاف کردو اس لئے کہ انتقام بجائے خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا جذبہ اعصاب مضمحل کر دیتا ہے۔

⇦ غصہ کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں یعنی اس کے اندر قوت حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے اللہ تعالیٰ نوع انسانی کے لئے کسی قسم کے نقصان کو بھی پسند نہیں فرماتے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے "جو لوگ غصہ پر قابو حاصل کر لیتے ہیں اللہ ایسے احسان کرنے والے بندوں سے محبت کرتا ہے۔"

⇦ یاد رکھئے شمع پہلے خود جلتی ہے اور جب وہ اپنی زندگی کا ایک ایک لمحہ آگ کی نذر کر کے خود کو فنا کر دیتی ہے تو اس ایثار پر پروانے شمع پر جان نثار ہو جاتے ہیں۔

⇦ سلسلۂ عظیمیہ تمام نوع انسانی کو "متحد ہو کر اللہ کی رسی کو مضبوط پکڑ لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو" کے پلیٹ فارم پر جمع ہونے کی دعوت دیتا ہے۔

⇦ آیئے عہد کریں کہ محسن انسانیت ﷺ کے نقش قدم پر چل کر پوری انسانیت کے لئے ہم ایک مثال قائم کریں گے اور حضور اکرم ﷺ کے مشن کو گھر گھر پہنچا کر ہر فرد کو اس کے اندر بہتے ہوئے علم و آگہی کے سمندر سے روشناس کرائیں گے اور خود بھی روحانی صلاحیتوں سے بہرہ ور ہو کر رسول اللہ ﷺ کے سامنے سرخرو ہوں گے۔" [41]

اغراض و مقاصد / قواعد و ضوابط کا قرآن و حدیث سے تعلق:

سلسلۂ عظیمیہ، رسول اللہ ﷺ کے علوم کے وارث اولیاء اللہ، صوفیائے کرام کے مشن اور تعلیمات کا تسلسل ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ کا مطمع نظر اللہ تعالیٰ کی مرضی، اللہ کے ارادہ، اللہ کی سنت پر غور کرنا ہے۔ اللہ کے محبوب رحمۃ اللعالمین ﷺ

[41] ایضاً، ص170-174

کے ارشادات و تعلیمات کو سمجھنا اور آپ ﷺ کے اسوۂ حسنہ کی پیروی کرنا ہے۔ اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی ہدایات کی تعمیل میں قرآن پاک میں غور و فکر کرنا ہے اور قرآن سے اکتساب فیض کرنا ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد، قواعد و ضوابط اور تعلیمات کا منبع و محور قرآن پاک اور ارشادات رسول ﷺ میں ہے۔ آیئے جائزہ لیتے ہیں کہ سلسلۂ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد کے تعین اور قواعد و ضوابط کی توضیح میں کن قرآنی آیات اور احادیث نبوی ﷺ کی عکاسی ہو رہی ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد:

1. صراط مستقیم پر گامزن ہو کر دین کی خدمت کرنا۔

فرمان الٰہی: (اے اللہ) ہم کو صراط مستقیم پر چلا .... ان لوگوں کے رستے پر جو تیرے انعام یافتہ ہیں۔[42]

2. رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات پر صدق دل سے عمل کرکے آپ ﷺ کے روحانی مشن کو فروغ دینا۔

فرمان الٰہی: کہہ دیجئے اگر اللہ سے محبت رکھتے ہو تو میری پیروی کرو اللہ تمہیں دوست رکھے گا اور تمہاری خطائیں معاف کرے گا۔[43]

فرمان رسول ﷺ: تم میں سے کسی کا ایمان مکمل نہیں ہو سکتا جب تک میں اس کے لئے اس کے باپ، اس کی اولاد اور تمام انسانوں سے زیادہ محبوب نہ ہو جاؤں۔[44]

3. مخلوق خدا کی خدمت کرنا۔

فرمان الٰہی: نیکی یہ نہیں کہ تم مشرق کی طرف منہ کرو یا مغرب کی طرف بلکہ نیکی یہ ہے کہ ایمان لاؤ اللہ پر، فرشتوں پر، کتاب پر اور پیغمبروں پر اور مال کو عزیز رکھنے کے باوجود رشتہ داروں، یتیموں، مسکینوں، مسافروں، سوال کرنے والوں اور گردنیں چھڑانے پر خرچ کرو۔[45]

فرمان رسول ﷺ: جس نے کسی شخص کی کوئی تکلیف دور کی اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کی تکلیف دور کرے گا اور جس نے کسی کی تنگ دستی کو دور کیا تو اللہ تعالیٰ دنیا اور آخرت میں اس کی مشکل آسان کرے گا۔ اور جس نے کسی مسلمان کے عیب پر پردہ ڈالا اللہ تعالیٰ دنیا اور آخرت میں اس کے عیب پر پردہ ڈالے گا۔ اللہ اپنے بندے کی مدد میں ہے جب تک وہ بندہ اپنے بھائی کی مدد میں ہے۔[46]

4. علم دین کے ساتھ ساتھ لوگوں کو روحانی اور سائنسی علوم حاصل کرنے کی ترغیب دینا۔

فرمان الٰہی: اور کہو میرے رب میرے علم میں اضافہ فرما۔[47]

فرمان نبوی ﷺ: علم والے لوگ ہی پیغمبروں

---

[42] القرآن، سورۂ فاتحہ (1): آیت 5 تا 7

[43] القرآن، سورۂ آل عمران (3): آیت 31

[44] صحیح بخاری؛ محمد بن اسماعیل بخاری، جلد اول، مکتبہ رحمانیہ، لاہور، 1985، ص 113
باب: کتاب الایمان، حدیث: 13، 14

[45] القرآن، سورۂ بقرہ (2): آیت 177

[46] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، جلد اول، حمیدیہ پریس، دہلی، ص 531
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث 2014

[47] القرآن، سورۂ طٰہٰ (20): آیت 114

کے وارث ہیں۔ پیغمبروں نے علم کو ترکے میں چھوڑا ہے۔ جس نے علم حاصل کیا اس نے پورا حصہ لیا۔ جو کوئی علم حاصل کرنے کے لئے رستہ پر چلے تو اللہ اس کے لئے بہشت کا رستہ آسان کردے گا۔ اللہ جس کی بھلائی چاہتا ہے اس کو دین کی سمجھ دیتا ہے۔ علم سیکھنے ہی سے آتا ہے۔[48]

5. تمام نوع انسانی کو اپنی برادری سمجھنا۔ بلا تفریق مذہب وملت ہر شخص کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آنا اور حتی المقدور ان کے ساتھ ہمدردی کرنا۔

فرمان الٰہی : جو چیز لوگوں کو فائدہ پہنچائے وہ دنیا میں تادیر قائم رہتی ہے۔[49]

فرمان رسول ﷺ: مخلوق اللہ کا کنبہ ہے۔ تمام مخلوقات میں اللہ کے نزدیک محبوب ترین وہ شخص ہے جو اللہ کے کنبہ کے ساتھ سب سے زیادہ بھلائی کرے۔[50]

سلسلہ عظیمیہ کے قواعد وضوابط :

1. ہر حال ہر قال میں اپنا روحانی تشخص برقرار رکھیں۔

فرمان الٰہی: جو لوگ علم میں راسخ ہیں کہتے ہیں کہ ہم ایمان لائے اور سب کچھ میرے رب کی طرف سے ہے۔[51]

فرمان رسول ﷺ: تم میں سے کوئی امعہ نہ ہو جائے کہ وہ کہے میں لوگوں کے ساتھ ہوں اگر لوگوں نے اچھائی کی تو میں بھی اچھائی کروں گا اور اگر لوگوں نے برائی کی تو میں بھی برائی کروں گا بلکہ اپنے دل میں یہ عزم پیدا کرے کہ اگر لوگوں نے اچھائی کی تو ہم بھی اچھائی کریں گے اور اگر لوگوں نے برائی کی تو ہم ان کے ساتھ برائی کرنے سے بچیں گے۔[52]

2. چھوٹے اور بڑے کا امتیاز کئے بغیر سلام میں پہل کریں۔

فرمان الٰہی : اور جب وہ لوگ جو ہماری آیتوں پر ایمان رکھتے ہیں تمہارے پاس آئیں تو کہو کہ تم پر سلام ہے۔[53]

فرمان رسول ﷺ: قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضے میں میری جان ہے۔ تم جنت میں داخل نہیں ہوسکتے جب تک ایمان نہ لاؤ اور ایمان میں داخل نہیں ہوسکتے جب تک باہم محبت نہ کرنے لگو۔ میں تمہیں ایسی بات بتاتا ہوں جس سے تمہارے درمیان محبت پیدا ہوگی۔ آپس میں سلام کو پھیلاؤ۔[54]

3. اللہ کی مخلوق کو دوست رکھیں۔

فرمان الٰہی : اور والدین ، قرابت داروں ،

---

[48] صحیح بخاری، محمد بن اسماعیل بخاری، جلد اول، محولہ بالا، ص137-138
باب: کتاب العلم، حدیث 70

[49] القرآن، سورۂ رعد(13) : آیت17

[50] المشکوٰۃ المصابیح، امام ولی الدین محمد الخطیب؛ جلد دوم، فرید بک سٹال، لاہور، 1986، ص139 کتاب الادب، باب شفقۃ والرحمۃ علی الخلق

[51] القرآن، سورۂ آل عمران(3) : آیت7

[52] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، جلد اول، ص759
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث 2095

[53] القرآن، سورۂ انعام(6): آیت54

[54] صحیح مسلم، امام مسلم، مشتاق بک کارنر، لاہور، ص138-139 باب: کتاب الایمان، حدیث 196

یتیموں، مسکینوں، پڑوسی، اجنبی، ہمسائے اور مسافر اور جو تمہای ملکیت میں ہیں ان سب کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔ اللہ ایسے لوگوں سے محبت نہیں کرتا جو متکبر اور بڑائی مارنے والے ہیں۔[55]

فرمان رسول ﷺ: رحم کرنے والوں پر رحمٰن رحم کرتا ہے۔ اہل زمین پر رحم کرو۔ ایسا کروگے تو تم لوگوں پر آسمان والا رحم کرے گا۔ رحم رحمان کی جڑ کی رگ ہے جو اس سے ملا تو اس سے اللہ ملا۔[56]

4. آپس میں اختلاف سے گریز کریں۔

فرمان الٰہی: اور سب مل کر اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑے رہو اور آپس میں متفرق نہ ہو....[57]

فرمان رسول ﷺ: تم لوگ نہ آپس میں ایک دوسرے سے تعلق اور دوستی توڑو اور نہ کوئی دوسرے سے بھاگے۔ آپس میں بغض مت رکھو نہ حسد کرو۔[58]

5. کسی بھی سلسلہ کے مقابلے میں اپنے سلسلہ کو برتر ثابت نہ کریں اس لئے کہ تمام راستے اللہ تک پہنچنے کا ذریعہ ہیں۔

فرمان الٰہی: اور جو تم کو اس نے دیا ہو اس پر اتراؤ مت۔ اور اللہ کسی اترانے اور شیخی بگھارنے والے کو پسند نہیں کرتا۔[59]

عالم آخرت تو ہم ان لوگوں کے لئے مخصوص کرتے ہیں جو زمین پر برتری، اور فساد کا ارادہ نہیں رکھتے اور عاقبت تو متقیوں کے لئے ہے۔[60]

فرمان رسول ﷺ: جنت میں وہ شخص داخل نہیں ہوگا جس کے دل میں ذرہ برابر تکبر ہوگا۔[61]

6. ذکر و فکر کی جو تعلیم اور ہدایات دی جائیں ان پر پابندی سے عمل کریں۔ مراقبہ میں کوتاہی نہ کریں۔

فرمان الٰہی: اے ایمان والو! صبر کرو اور مستقل مزاج رہو اور جمے رہو اور اللہ کا تقویٰ اختیار کرو تاکہ تم فلاح پاؤ۔[62]

اور اپنے پروردگار کو دل ہی دل میں عاجزی اور خوف اور پست آواز سے صبح شام یاد کرتے رہو اور غافل مت ہونا۔[63]

فرمان رسول ﷺ: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میں اپنے بندے کے گمان کے ساتھ ہوں۔ میں اپنے بندے کے ساتھ ہوں۔ جب وہ میرا دل میں ذکر کرتا ہے تو میں بھی اسکو اپنے دل میں یاد کرتا ہوں۔ اگر وہ مجمع میں میرا ذکر کرتا ہے تو میں بھی اس کا مجمع میں ذکر کرتا ہوں۔ اور جب بندہ میری جانب ایک بالشت چل کر آتا ہے تو میں ایک ہاتھ اس کے نزدیک ہو جاتا ہوں۔ جب وہ ایک ہاتھ مجھ سے نزدیک ہوتا ہے تو میں دونوں ہاتھوں کے پھیلاؤ کے

---

[55] القرآن، سورۂ نساء(4) : آیت 36
[56] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، محولہ بالا، ص 529
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2008
[57] القرآن، سورۂ آل عمران(3): آیت 103
[58] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، محولہ بالا، ص 533
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2019
[59] القرآن، سورۂ حدید(57): آیت 23
[60] القرآن، سورۂ قصص(28) : آیت 83
[61] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، محولہ بالا، ص 544
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2086
[62] القرآن، سورۂ آل عمران(3): آیت 200
[63] القرآن، سورۂ اعراف(1): آیت 205

برابر قریب آتا ہوں۔ اور جب وہ میرے پاس چل کر آتا ہے تو میں اس کے پاس دوڑ کر آتا ہوں۔[64]

7. قرآن پاک کی تلاوت کریں، معنی اور مفہوم پر غور کریں۔

فرمان الٰہی: بے شک ہم نے اس کو قرآن عربی بنایا تاکہ تم سمجھو۔[65]

ہم نے قرآن کو سمجھنا آسان کر دیا ہے تو کوئی ہے سمجھنے والا۔[66]

فرمان رسول ﷺ: قرآن کی تلاوت اچھی آواز سے کرو اور مضامین قرآن پر غور کرو تا کہ تم فلاح پاؤ۔[67]

8. صلوٰۃ (نماز) میں اللہ تعالیٰ کے ساتھ ربط قائم کریں۔

فرمان الٰہی: صلوٰۃ قائم کرو سورج ڈھلنے سے رات کے اندھیرے تک اور صبح کی قرأت۔ بے شک صبح کی قرأت مشاہدہ ہے۔[68]

فرمان رسول ﷺ: اللہ کی عبادت اس طرح کرو جیسے اسے دیکھ رہے ہو۔ اگر تو اس کو نہیں دیکھتا (یعنی اتنا استغراق نہ ہو اور درجہ نہ ہو سکے) تو اتنا ہو کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے۔[69]

9. نوع انسان میں مرد، عورتیں، بچے، بوڑھے سب آپس میں آدم کے ناطے خالق کائنات کے تخلیقی راز و نیاز ہیں، آپس میں بھائی بہن ہیں۔ نہ کوئی بڑا ہے نہ چھوٹا۔ بڑائی صرف اس کو زیب دیتی ہے جو اپنے اندر ٹھاٹھیں مارتے ہوئے اللہ کی صفات کے سمندر کا عرفان رکھتا ہو، جس کے اندر اللہ کے اوصاف کا عکس نمایاں ہو، جو اللہ کی مخلوق کے کام آئے۔ کسی کو اس کی ذات سے تکلیف نہ پہنچے۔

فرمان الٰہی: مومن آپس میں بھائی بھائی ہیں۔[70]

فرمان رسول ﷺ: لوگو! تمہارا رب بھی ایک ہے اور تمہارا باپ (یعنی حضرت آدم) بھی ایک۔ تم سب آدمؑ سے ہو اور آدمؑ مٹی سے۔ تم میں سے اللہ کے نزدیک سب سے مکرم وہ ہے جو تم میں سب سے متقی ہو۔ کسی عربی کو کسی عجمی پر کوئی فضیلت نہیں بجز تقویٰ کے۔[71]

10. شک کو دل میں جگہ نہ دیں۔ جس فرد کے دل میں شک جاگزین ہو، وہ عارف کبھی نہیں ہو سکتا۔ اس لئے کہ شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے جس کے ذریعے وہ آدم زاد کو اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔ روحانی قدروں سے دوری آدمی کے اوپر علم و آگاہی اور عرفان کے دروازے بند کر دیتی ہے۔

صحیح مسلم، محولہ بالا، ص276-277

باب: کتاب الذکر والدعا، حدیث: 2331

[64] القرآن، سورۂ زخرف (43): آیت 3

[65] القرآن، سورۂ قمر (54): آیت 17

[66] المشکوۃ المصابیح، امام ولی الدین محمد الخطیب؛ محولہ، ص478، کتاب فضائل القرآن، حدیث: 2210

[67] القرآن، سورۂ بنی اسرائیل (17): آیت 78

[68] صحیح مسلم، امام مسلم، جلد اول، محولہ بالا، ص82

باب: کتاب الایمان۔ حدیث: 96، 100

[69] القرآن، سورۂ حجرات (49): آیت 10

[70] تاریخ ابن خلدون، علامہ عبدالرحمن ابن خلدون؛ جلد سوم، دارالاشاعت، کراچی، ص190-191

بحوالہ: مسند احمد، باقی مسند الانصار، 22978

[71] القرآن، سورۂ بقرہ (2): آیت 2-3

قلندر بابا اولیاءؒ

نے فرمایا:

انسان کو محض روٹی، کپڑے کے حصول اور آسائش و زیبائش کے لیے پیدا نہیں کیا گیا بلکہ اس کی زندگی کا اولین مقصد یہ ہے کہ وہ خود کو پہچانے۔

مراقبہ ہال وہاڑی

نگراں: شوکت علی

چک نمبر WB/47 روڈ، عقب عید گاہ،

وہاڑی۔ پوسٹ کوڈ 61100

فون: 0314-6451458

فرمان الٰہی: یہ کتاب کہ کچھ شک نہیں اس میں ہدایت دیتی ہے متقیوں کو۔ یہ وہ لوگ ہیں جو غیب پر ایمان لائے اور ہمارے دیئے ہوئے رزق میں سے خرچ کیا۔[72]

فرمان رسول ﷺ: لوگو! گمان (بدگمانی اور شک) سے بچو کیوں کہ گمان سب باتوں سے زیادہ جھوٹ ہے۔[73]

11. ایسے کام کریں کہ آپ خود مطمئن ہوں۔ آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے۔

فرمان الٰہی: پس اللہ نے اپنے پیغمبر اور مومنوں پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور ان کو پرہیز گاری کی بات پر قائم رکھا اور وہ اسی کے مستحق اور اہل تھے اور اللہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے۔[74]

12. ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔ اس لئے کہ آدمی حالات کے ہاتھ میں کھلونا ہے۔ حالات جس طرح چابی بھر دیتے ہیں آدمی اسی طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہے۔ بے شک اللہ قادر مطلق اور ہر چیز پر محیط ہے۔ حالات پر اس کی گرفت ہے۔ وہ جب چاہے اور جس طرح چاہے حالات میں تغیر واقع ہو جاتا ہے۔ معاش کے حصول میں معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض ہے۔

فرمان الٰہی: جو لوگ علم میں راسخ ہیں وہ کہتے ہیں کہ ہم ایمان لائے اور سب کچھ میرے رب کی طرف سے ہے۔[75]

فرمان رسول ﷺ: تم میں سے ہر شخص کی اچھائی اور برائی لکھی جا چکی ہے۔ کوشش کرتے رہو کیونکہ ہر شخص کو اسی چیز کی توفیق ملتی ہے جس کے لئے وہ پیدا کیا گیا ہے۔ اللہ فرماتا ہے بے شک تم لوگوں کی کوشش مختلف قسم کی ہے۔ پس جس نے مال دیا اور تقویٰ اختیار کیا اور اچھی بات کو سچ مانا اس کو ہم آسان راہ کی توفیق دیں گے اور جس نے بخل کیا اور بے پرواہی اختیار کی اور اچھی بات کو جھوٹ سمجھا اسے سخت راہ کی توفیق دیں گے۔[76]

13. تم کسی کی دل آزاری کا سبب بن جاؤ تو اس سے معافی مانگ لو، قطع نظر اس کے کہ وہ تم سے چھوٹا ہے یا بڑا۔ اس لئے کہ جھکنے میں عظمت پوشیدہ ہے۔

فرمان الٰہی: معافی کا رویہ اختیار کرو اور اچھی بات کا حکم دو اور جاہلوں سے کنارہ کش ہو جاؤ۔[77]

فرمان رسول ﷺ: جو بندہ اللہ کے لئے عاجزی اختیار کرتا ہے اللہ اس کا درجہ بلند کرتا ہے۔[78]

14. تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ جائے تو اسے بلا توقف معاف کر دو اس لئے کہ انتقام بجائے

---

[72] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، محولہ بالا، ص542
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2075
[73] القرآن 48:26
[74] القرآن 3:7
[75] جامع ترمذی، ابو عیسیٰ ترمذی، محولہ بالا، ص560
باب: کتاب التفسیر، تفسیر سورۂ الیل، حدیث: 3344
[76] القرآن 7:199
[77] صحیح مسلم، امام مسلم، جلد ششم، محولہ بالا، ص222
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2091
[78] القرآن، سورۂ اعراف (7): آیت 199

خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا جذبہ اعصاب مضمحل کر دیتا ہے۔

فرمان الٰہی : عفو اختیار کرو اور نیک کام کرنے کا حکم دو اور جاہلوں سے کنارہ کر لو۔[79]

فرمان نبوی ﷺ: جو بندہ خطا کو معاف کر دیتا ہے۔ اللہ اس کی عزت بڑھاتا ہے۔[80]

15. غصہ کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں اس لئے غصہ مت کیا کریں۔

فرمان الٰہی: اپنے پروردگار کی بخشش اور بہشت کی طرف دوڑو جس کا عرض آسمان اور زمین کے برابر ہے اور جو متقیوں کے لئے تیار کی گئی ہے۔ جو آسودگی اور تنگی میں خرچ کرتے ہیں اور غصے کو روکتے ہیں اور لوگوں کو معاف کرتے ہیں اور اللہ احسان کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔[81]

فرمان رسول ﷺ: طاقتور وہ نہیں جو کسی کو پچھاڑ دے بلکہ طاقتور وہ ہے جو غصہ کے وقت اپنے آپ کو سنبھال لے۔[82]

16. سلسلۂ عظیمیہ تمام نوع انسانی کو "متحد ہو کر اللہ کی رسی کو مضبوط پکڑ لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو" کے پلیٹ فارم پر جمع ہونے کی دعوت دیتا ہے۔

فرمان الٰہی : متحد ہو کر اللہ کی رسی کو مضبوط پکڑ لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو۔[83]

سلسلۂ عظیمیہ کی دعوت کی قبولیت :

مختلف سلاسل طریقت کے درمیان سلسلۂ عظیمیہ ایک نیا سلسلہ ہے۔ اس سلسلۂ طریقت میں روحانی اور تصوف کے رموز کو دور حاضرہ کے بالغ شعور کی ذہنی استعداد کے پیش نظر مدلل اور آسان الفاظ میں بیان کیا گیا ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ نے اپنی دعوت چونکہ زیادہ تر تحریر کے ذریعہ دی ہے اس لئے فطری طور پر اس کے مخاطبین بالعموم معاشرہ کے پڑھے لکھے افراد ہیں۔ اللہ کی معرفت کا ذوق اور علمی تشنگی رکھنے والے سعید افراد کی ایک بڑی تعداد نے سلسلۂ عظیمیہ کی دعوت کو قدر و تحسین کی نگاہ سے دیکھا ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ میں شمولیت اختیار کرنے والوں میں تعلیمیافتہ افراد کی ایک بڑی تعداد شامل ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ کے ارکان کے علمی و سماجی حیثیت Status کے جائزہ سے اندازہ ہوتا ہے کہ ان میں معاشرہ کے تقریباً ہر طبقہ کے اعلیٰ تعلیمیافتہ افراد شامل ہیں۔ محدود تعداد میں کم تعلیمیافتہ افراد بھی اس سلسلہ طریقت میں نظر آتے ہیں۔

سلسلۂ عظیمیہ میں پیری مریدی کا روایتی انداز نظر نہیں آتا۔ مراقبہ ہال کے ماحول اور سلسلہ کے تحت منعقدہ پروگراموں میں علمی رنگ غالب نظر آتا ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ کے اکثر ارکان کا ایک خصوصی وصف رحمۃ اللعالمین حضرت محمد ﷺ کا عشق ہے۔ یہ لوگ عشق نبی ﷺ کو توانائی اور حرکت کا منبع سمجھتے ہیں۔ ان کا ایمان ہے کہ عشق رسول ﷺ سے سرشار بندہ پر اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کا نزول ہوتا ہے اور ایسے بندہ کے لئے عرفان الٰہی کی

[79] صحیح مسلم، امام مسلم، جلد ششم، محولہ بالا، ص222
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2091
[80] القرآن، سورۂ آل عمران(3): آیت 133-134
[81] صحیح مسلم، امام مسلم، جلد ششم، محولہ بالا، ص233
باب: کتاب البر وصلہ، حدیث: 2142
[82] القرآن، سورۂ آل عمران(3): آیت 103

راہیں آسان ہو جاتی ہیں یا پھر یہ کہ ایسا بندہ عرفانِ الٰہی کی راہ کے د شوار مراحل کو مشکل محسوس نہیں کرتا۔

سلسلۂ عظیمیہ کے ارکان کی ایک اور نمایاں خوبی رسول اللہ ﷺ کے علوم کے وارث اولیاء کرام کے ساتھ ان کی عقیدت و محبت ہے۔

سلسلۂ عظیمیہ نے اپنے پیغام کو معاشرہ کے پڑھے لکھے لوگوں تک پہنچانے کے ساتھ ساتھ روحانی صلاحیتوں کے حصول میں خواتین کی بھی بہت زیادہ حوصلہ افزائی کی ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ پوری نسل کی تعلیم و تربیت کے لئے ماں کے کردار کا قائل اور معترف ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ کے بزرگ چاہتے ہیں کہ آئندہ نسلوں میں روحانی طرز فکر کی آبیاری، معرفت الٰہی کے ذوق اور عشق رسول ﷺ کے فروغ کے لئے مردوں کے ساتھ ساتھ عورت کی بھرپور تعلیم و تربیت کا بھی اہتمام کیا جائے۔ سلسلۂ عظیمیہ اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کے احکامات کے مطابق حصول تعلیم کے لئے خواتین کی بھرپور حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ سلسلۂ عظیمیہ کی نظر میں اس تعلیم میں مادی اور روحانی دونوں طرح کی تعلیم شامل ہے۔

سلسلۂ عظیمیہ اسلامی احکامات اور معاشرتی اقدار کے مطابق معاشی و معاشرتی امور میں عورتوں کی شرکت کا حامی ہے۔

سلسلۂ عظیمیہ کے ان نظریات کا رد عمل ہی معلوم ہوتا ہے کہ سلسلہ میں شمولیت اختیار کرنے والوں میں معاشرہ کے تعلیمیافتہ افراد خصوصاً تعلیمیافتہ خواتین کی بڑی تعداد شامل ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے تحت تجویز کردہ اذکار و اوراد :

اس باب کے آغاز میں ذکر ہوا تھا کہ سلسلۂ طریقت سے وابستگی کے بعد مخصوص اوراد و وظائف ، ذکر و فکر اور تعلیم و ترغیب کے ذریعہ مرید یا شاگرد اپنا تزکیہ نفس کرکے اللہ کا پسندیدہ بندہ بننے کی کوشش کرتا ہے۔ اسلاف کی سنت کی تعمیل میں تربیت و تعلیم کا طریقہ ، سلسلۂ عظیمیہ کے بزرگوں نے مرتب کیا ہے۔ اس میں اذکار و اوراد بھی شامل ہیں۔

مراقبہ اور مجاہدہ بھی ہے۔ نظری تعلیمات کے ساتھ عملی تعلیمات بھی ہیں(اس کا تفصیلی ذکر باب ششم آئے گا۔)

یہاں ہم ان اذکار اور چند دیگر ہدایات کا ذکر کر رہے ہیں جو سلسلۂ عظیمیہ میں شمولیت کے بعد بطور "سبق" ہر رکنِ سلسلہ کو جاری کی جاتی ہیں۔

1. روزانہ رات کو سونے سے پہلے تازہ وضو کر کے مصلیٰ پر بیٹھ کر گیارہ مرتبہ استغفار **استغفر اللہ ربی من کل ذنب واتوب الیہ O**

2. گیارہ مرتبہ **سبحان اللہ و الحمد للہ ولا الہ الا اللہ واللہ اکبر ولا حول ولاقوۃ الا باللہ العلی العظیم O**

3. سو(۱۰۰) بار **صلی اللہ تعالیٰ علی حبیبہ محمد وآلہ وسلم O**

4. سو(100) بار **یا حی یا قیوم** پڑھیں۔

5. سانس آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے اندر کھینچتے ہوئے اسم "اللہ" کا تصور کریں اور سانس روکے بغیر منہ سے آہستہ آہستہ نکال دیں۔ سانس باہر نکالتے

خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں:

مرنے کے بعد کی زندگی سے واقفیت حاصل کرنے کا طریقہ صرف اپنی روح سے واقفیت حاصل کرنا ہے۔

مراقبہ ہال ٹنڈو الہٰیار
سندھ
پوسٹ کوڈ:70010

وقت ”ھو“ کا تصور کریں۔ سانس نکالتے وقت منہ دائرے کی شکل میں ہو جیسے سیٹی بجاتے وقت ہوتا ہے۔ یہ ایک مرتبہ ہوا۔ اسی طرح گیارہ مرتبہ سانس کی مشق کریں۔

6. یاحی یاقیوم کے ورد کے وقت یاقیوم کو لمبی سانس سے طول دے کر پڑھیں۔ یہ ایک مرتبہ ہوا۔ اِس طرح گیارہ مرتبہ کریں۔

7. پندرہ منٹ تک ”تصورِ شیخ“ کا مراقبہ کریں۔

8. چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے، وضو بغیر وضو، پاکی ناپاکی، ہر حال میں کثرت سے ”یا حی یا قیوم“ کا ورد کریں۔

9. انگریزی مہینے کی 27 ویں تاریخ کو تین مرتبہ سورۂ اخلاص اور ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر، امام سلسلہ عظیمیہ حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی روح کو ایصالِ ثواب کریں اور حسب استطاعت کھانا تقسیم کریں۔

10. ہر ماہ کم از کم ایک مرتبہ اپنے قریبی مراقبہ ہال تشریف لے جائیں۔

11. رات کو سونے سے پہلے لیٹ کر دن میں کئے ہوئے اعمال کا محاسبہ کریں۔

سلسلہ عظیمیہ کا تنظیمی ڈھانچہ:

سلسلہ عظیمیہ کے انتظامی معاملات کو چلانے کیلئے تقسیم کار اور ٹیم ورک کے پیش نظر جو تنظیمی ڈھانچہ Organisational Structure بنایا گیا ہے اس میں مراقبہ ہال کو مرکز یا نیو کلیئس کی حیثیت حاصل ہے۔

پاکستان کے کئی شہروں اور بیرون پاکستان کئی ممالک میں مراقبہ ہال قائم کئے گئے ہیں۔ یہ تمام مراقبہ ہال مرکزی مراقبہ ہال کے تحت کام کرتے ہیں۔ مرکزی مراقبہ ہال کراچی کے علاقہ سرجانی ٹاؤن میں قائم ہے۔ جہاں سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ اور ان کے معاونین اپنے اپنے دفاتر میں بیٹھتے ہیں۔

مرکزی مراقبہ ہال براہ راست سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ کی نگرانی میں اپنے مختلف امور سرانجام دیتا ہے۔

مرکزی مراقبہ ہال میں انتظامی امور کی انجام دہی کے علاوہ اراکین سلسلہ کی تربیت و تعلیم کے لئے مختلف تربیتی و تعلیمی پروگرام، خدمت خلق کے لئے مختلف پروگرام، سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کی ترویج کے لئے اور دیگر موضوعات پر مختلف پروگرام منعقد ہوتے ہیں۔

مرکزی مراقبہ ہال کے ساتھ ایک مسجد بھی تعمیر کی گئی ہے۔ اس مسجد کا نام عظیمیہ جامع مسجد ہے۔

مرکزی مراقبہ ہال میں تقسیم کار کی غرض سے کئی شعبے قائم کئے گئے۔ دیگر شہروں میں قائم مراقبہ ہال کے ذمہ داروں کو بھی لگ بھگ اسی طرز پر شعبہ جات قائم کرنے کی ہدایات دی گئی ہیں۔ سامنے صفحے پر دیے گئے جدول سے مرکزی مراقبہ ہال کی تقسیم کار ایک نظر میں ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔

نگراں کے ساتھ نائب نگراں مراقبہ ہال کا تقرر بھی کیا گیا۔

مراقبہ ہال کے فرائض:

سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے ہر مراقبہ ہال کو مندرجہ ذیل فرائض تفویض کئے گئے ہیں۔

مراقبہ ہال اپنے علاقے کے عظیمی افراد اور مرکزی مراقبہ ہال کے درمیان رابطہ کا ذریعہ

ہے۔مراقبہ ہال کے نگراں اور ان کے مقرر کردہ ساتھیوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے علاقہ کے عظیمی افراد تک سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات پہنچانے کا اہتمام کریں۔

ہفتہ میں ایک دن مراقبہ کی محفل کا انعقاد کریں۔جنوری کے مہینہ میں سلسلہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاءؒ کے عرس کا اہتمام کریں۔ ان تقریبات میں سلسلہ عظیمیہ کے ارکان کی بھرپور شمولیت کے علاوہ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو بھی شرکت کی دعوت دی جائے۔

مراقبہ ہال کی ذمہ داری ہے کہ وہ خدمت خلق کے لئے مختلف پروگرامز باقاعدگی سے منعقد کریں۔ سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کو عوام الناس میں زیادہ سے زیادہ متعارف کرانے کے لئے لٹریچر کی ترویج و اشاعت کا اہتمام کریں۔

سماجی خدمات کے ضمن میں مختلف مواقع پر مراقبہ ہال کی جانب سے پروگرام منعقد کئے جائیں۔ (ایسے چند پروگرامز کی تفصیل باب پنجم میں آئیگی)

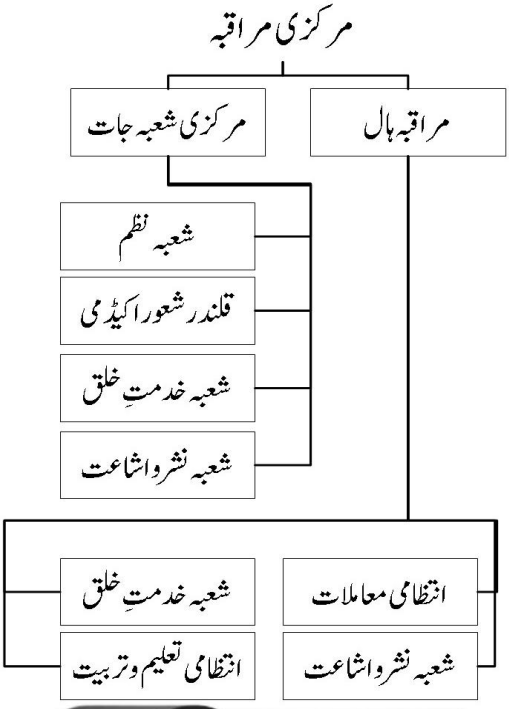
مراقبہ ہال کے امور کی بہتر طور پر انجام دہی کے لئے تقسیم کار کے اصولوں کے تحت مختلف کمیٹیاں بنا کر کام کیا جائے۔

رمضان المبارک کی آمد سے قبل سلسلہ عظیمیہ کے ارکان کو بالخصوص اور عوام الناس کو بالعموم رمضان المبارک کی فضیلت ، روزہ کی اہمیت بالخصوص اس کے روحانی اثرات ، قیام اللیل کی فضیلت واثرات اور رمضان کے حوالہ سے دیگر موضوعات پر تعلیم دینے کے لئے ” استقبال رمضان“ کے زیر عنوان پروگرام منعقد کئے جائیں۔دیگر مواقع مثلاً رمضان کے آخری عشرہ کی طاق راتوں میں شب بیداری، اولیاء کرام کے یوم وصال بالعموم پیدائش پر ان کی یاد میں خصوصی پروگراموں کا انعقاد، حضرت امام حسینؓ کی شہادت کے موضوع پر حسب سہولت اجتماعی پروگرام منعقد کئے جائیں۔

اللہ کے آخری رسول ﷺ کے مولود مبارک کے متبرک موقع پر میلادالنبی ﷺ کی محفل منعقد کریں۔(تفصیل باب پنجم میں آئیگی)

سلسلہ عظیمیہ کے تحت ادارے:

مختلف امور کی دیکھ بھال، اپنے ارکان کی تربیت و تعلیم، لٹریچر کی طباعت و تقسیم اور خدمت خلق کے مقاصد کی تکمیل کے لئے سلسلۂ عظیمیہ نے مختلف



شعبے یا ادارے قائم کئے ہیں۔

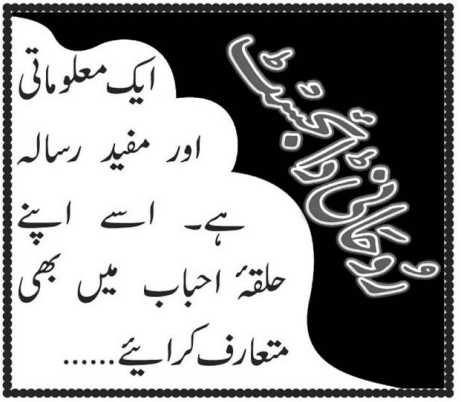
1. دارالمطالعہ (عظیمیہ روحانی لائبریریز)
2. قلندر شعور اکیڈمی
3. عظیمی پبلک اسکول
4. عظیمیہ فری ڈسپنسریز
5. روحانی فون سروس

(نوٹ: ان اداروں کی تفصیلات باب پنجم میں پیش کی جائے گی۔)

ماحاصل

1. سلسلۂ عظیمیہ کے امام محمد عظیم برخیا المعروف حضرت قلند بابا اولیاءؒ 1898ء میں پیدا ہوئے۔ برصغیر کے معروف بزرگ حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ رشتے میں حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کے نانا تھے۔ آپؒ کی ابتدائی روحانی تربیت حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ کے ذریعے ہوئی۔
2. تقسیم ہند کے بعد آپؒ پاکستان تشریف لے آئے اور کراچی میں مقیم رہے۔ اسی شہر میں آپؒ نے وصال فرمایا۔
3. 1956ء میں سلسلہ سہروردیہ کے بزرگ حضرت ابوالفیض قلندر علی سہروردیؒ کے ہاتھ پر بیعت ہوئے اور ان سے خلافت کی سعادت حاصل ہوئی۔
4. سلسلہ عظیمیہ کی بنیاد جولائی 1960ء میں رکھی گئی۔
5. سلسلہ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد اور قواعد و ضوابط میں قرآن مجید کی تعلیمات اور رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات کا گہرا عکس موجود ہے۔
6. سلسلۂ عظیمیہ نے مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں کی روحانی صلاحیتوں کی بیداری کے لئے خصوصی مہم چلائی اور خواتین کی بہت زیادہ حوصلہ افزائی کی گئی۔
7. سلسلۂ عظیمیہ کی دعوت قبول کرنے والوں میں معاشرہ کے تقریباً ہر طبقہ سے تعلق رکھنے والے زیادہ تر تعلیم یافتہ لوگ شامل ہیں۔
8. حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی ہدایت پر آپؒ کے شاگرد رشید خواجہ شمس الدین عظیمی نے صوفیانہ افکار کی ترویج و اشاعت کا بیڑا اٹھایا اور تاحال اس روحانی مشن کے لئے مصروف عمل ہیں۔
9. سلسلہ عظیمیہ کا تنظیمی ڈھانچہ مراقبہ ہال کے نام سے قائم کیا گیا۔
10. تربیتی و تعلیمی مقاصد کے حصول کے لئے مراقبہ ہال کے تحت قلندر شعور اکیڈمی قائم کی گئی۔
11. عوام الناس کو روحانی علوم سے زیادہ سے زیادہ روشناس کرانے، عادت مطالعہ کے فروغ اور لوگوں تک لٹریچر کی باآسانی اور بلامعاوضہ فراہمی کے لئے مراقبہ ہال کے تحت عظیمیہ روحانی لائبریریز قائم کی گئی ہیں۔

(جاری ہے)



قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

بابا تاج الدین ناگپوری دو بنیادی باتوں پر زور دیتے تھے۔ ایک اللہ سے تعلق اور دوسرا اخلاص عمل۔

Muraqaba Hall Manchester (UK)
Shaukat Ali
mhmanchester@hotmail.co.uk

قلندر بابا اولیاءؒ

نے فرمایا:

شک شیطان کا سب سے

بڑا ہتھیار ہے جس کے

ذریعے وہ آدم زاد کو

اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔

Muraqaba hall Glasgow

Naeem Ahmed/ Ali Asghar

mhglasgow@yahoo.com

santorali@googlemail.com

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

کسی کی ہنسی نہ اُڑایئے کہ اس سے آدمی

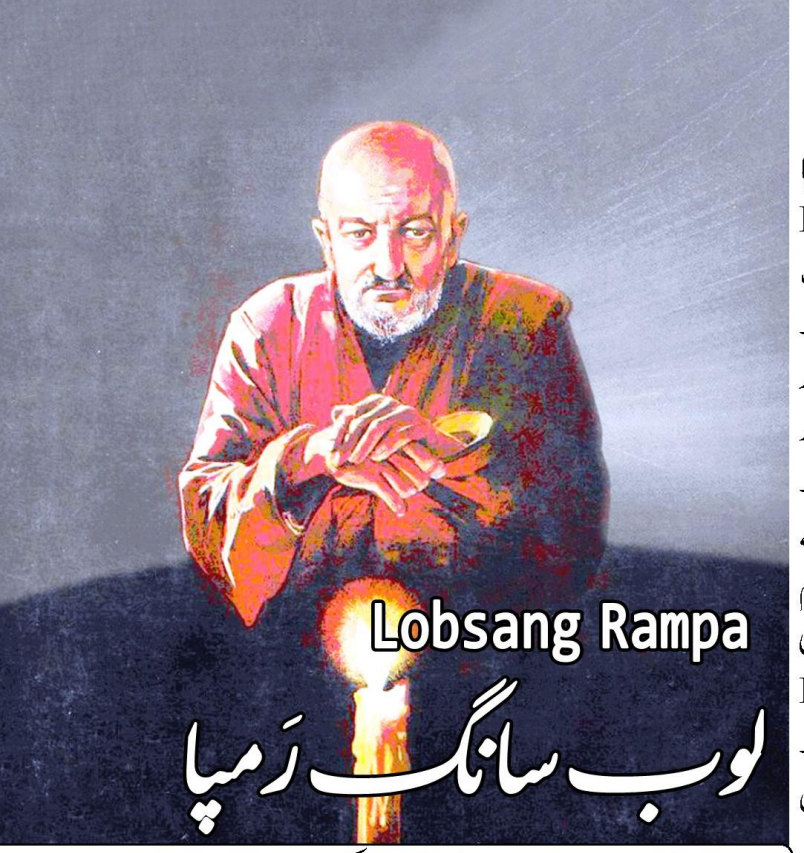
احساس برتری میں مبتلا ہو جاتا ہے اور

احساس برتری آدمی کے لیے ہلاکت ہے۔

ایک روز میں ہم ضعیف ہو جائیں گے
اک روز میں ہم جاں ہی کھو جائیں گے
یہ عمر طبعی ہے مگر ہے کتنی
جاگے تھے صبح شام کو سو جائیں گے

قلندر بابا اولیاءؒ

Azeemia
Foundation (USA)



ایک انوکھے ناقابلِ شکست ڈاکٹر کی انوکھی داستانِ حیات

میرا نام لوب سانگ رمپا Lobsang Rampa ہے۔ ہمارا خاندان تبت کی سب سے بڑی جاگیر کا مالک تھا۔ میرے والد دلائی لامہ کے بعد سب سے زیادہ لائق احترام اور مقدس شخص سمجھے جاتے تھے۔ میں پیدا ہوا، تو میرے والد نے ایک شاندار ضیافت کا اہتمام کیا۔ جس میں ملک کی بڑی بڑی شخصیتیں اور لہاسا Lhasa کے معززین شریک ہوئے۔ مہمان خصوصی خود تیرہویں دلائی لامہ تھے۔

کھانے کے بعد تبت کے سب سے بڑے نجومی نے میرے مستقبل کے متعلق پیشن گوئی پڑھ کر سنائی۔ پیشن گوئی کے مطابق میری زندگی مصائب و آلام سے بھری ہوئی تھی، تاہم انہوں نے یہ بھی بتایا کہ میں ایک بے مثال طبیب اور عظیم لامہ بننے والا تھا۔

بچپن کے دن گھر میں ہنستے کھیلتے گذر گئے سات سال کی عمر میں مجھے چکپوری Chokpori کی طبّی درس گاہ میں بھیج دیا گیا۔ وہاں ایک ہفتہ مختلف کٹھن آزمائشوں میں گزرا۔ صبح سے شام تک بوڑھے لامے مختلف طریقوں سے میری جسمانی و ذہنی صلاحیتوں کو جانچتے رہتے۔ میرے ممتحن میرے بارے میں مطمئن نظر آئے، آخر ساتویں دن درس گاہ کے استاد لامے نے مجھے باقاعدہ طالب علم بنالیا۔

اپنی عمر کے ساتویں سال سے میں دس سال تک چکپوری میں تعلیم حاصل کرتا رہا۔ اس درس گاہ میں مجھے تبتی طب، طبیعات، روحانیت، مذہب اور دیگر علوم سیکھائے گئے۔ یہاں مجھے جسمانی مشقت کے سخت ترین مراحل سے بھی گزرنا پڑا۔ اب میں طبیب، لامہ بن چکا تھا۔

چکپوری کے زمانہ قیام میں میں نے جنگلی جڑی بوٹیوں کی تحقیق میں بھی حصہ لیا۔ اس دوران میں نے تقریباً چھ ہزار جڑی بوٹیوں کے خواص اور اثرات کا تفصیلی علم حاصل کیا۔

اپنے بزرگ استاد، کے ہمراہ اڑن کھٹولے (آدمی کو اُڑانے والی ہوائی پتنگ Manlifting Kites) میں بیٹھ کر مجھے تبت کے دور دراز اور سطح سمندر سے 12 ہزار فیٹ بلند ترین مقامات تک جانے کا اتفاق بھی ہوا۔ چانگ تانگ کی یادگار اور ناقابل فراموش مہم میں میں اپنے عظیم استاد کے ہمراہ تھا۔اس مہم کے دوران ہم اڑن کھٹولے کے ذریعے چینگ تانگ Chang Tang کی پراسرار گھاٹی میں جا پہنچے۔ راشن ختم ہو گیا، لیکن علم کی جستجو نے حوصلے بلند رکھے اور ہم تین ہفتے تک اس قدیم شہر کے غار نما کھنڈروں میں سرگرداں رہے۔ دوران لاکھوں ٹن برف میں دبی ہوئی قدیم تبتی تہذیب کا تفصیلی مطالعہ کرنے میں کامیاب ہوگئے۔ اس مہم کے ذریعے ہماری فراہم کردہ معلومات سے تبت کی تاریخ مرتب کرنے میں بے حد مدد ملی۔

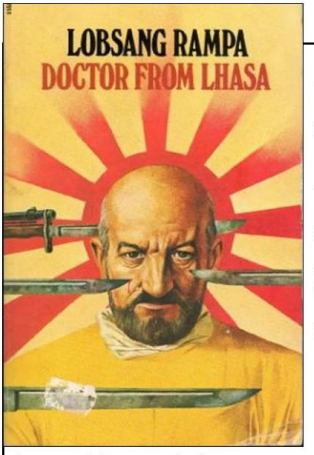
میری سوجھ بوجھ ذرا پختہ ہوئی، تو مجھے روحانیت کا درس دینا شروع کیا گیا۔ درس گاہ کے بڑے لامہ نے جڑی بوٹیوں سے ایک خاص قسم کا محلول تیار کیا۔ نگاہ باطن یعنی تیسری آنکھ Third Eye کھولنے کے لیے چاندی اور لکڑی سے بنی ایک سخت کیل کو اس محلول میں

بھگو کر میرے ماتھے میں ٹھونک دیا گیا۔

تبتی طبیبوں کا خیال ہے کہ دماغ کے اگلے حصے میں ایک خاص غدود (پائنل گلینڈ Pineal Gland) ہوتا ہے۔ لکڑی کا کیل ٹھونک دینے سے اس غدود کو تحریک ملتی ہے، اس سے انسان کی روحانی حس بیدار ہو جاتی ہے اور وہ روحانی تعلیمات کو بآسانی سمجھنے لگتا ہے۔

اس درس گاہ میں میری روحانی تربیت کا ایک مرحلہ مکمل ہوا تو مجھ پر انسان کا باطن آشکار ہونے لگا اور مجھے ہر آدمی کا پَرتو (اوراء Aura) نظر آنے لگا۔ لوگوں کا پَرتو دیکھ کر میں ان کی اُمیدیں اور خوف بھی جان جاتا تھا۔

چکپوری کی درس گاہ سے فارغ ہوا، تو دلائی لامہ نے ہماری خاندانی حیثیت اور میری روحانی اور علمی قابلیت کے پیش نظر مجھے اپنا مصاحب مقرر کر دیا۔ دلائی لامہ کے دربار میں جو شخص بھی آتا، میں اس کا پُرتو، دیکھ کر اس کے دل کا حال دلائی لامہ کو بتا دیتا۔ چند ہی روز میں دلائی لامہ میری خاص روحانی قوت کے معترف ہوگئے۔ انہی دنوں لہاسا میں ایک انگریز وارد ہوا۔ اس کے عجیب و غریب طور اطوار دیکھ کر میرے دل میں تبت سے باہر جانے کا خیال پیدا ہوا۔ میں دلائی لامہ کا معتمد خاص بن چکا تھا۔ ایک دن وہ مجھے پوتالا محل Potala Palace کے نیچے خفیہ سرنگ میں لے گئے۔ یہاں بدھ کے مقدس نوادرات محفوظ ہیں۔ دلائی لامہ کے علاوہ کسی شخص کو سرنگ کا راستہ معلوم نہیں ہوتا۔ دلائی لامہ مرنے سے چند روز قبل اپنے



ماورائی علوم اور روحانی صلاحیتوں کے ماہر لوب سانگ رمپا کی کہانی.... جس میں وہ لہاساتبت میں طبیب لامہ بننے، اپنی باطنی آنکھ کھولنے اور روحانی علوم سیکھنے کے بعد چین کا سفر کرتے ہیں اور چینی اور مغربی سائنس پڑھ کر اپنے طبّی تحقیق میں اضافہ کرتے ہیں، وہاں جاپانی انہیں قیدی بنالیتے ہیں لیکن اس دوران ہیروشیما پر ایٹم بم گرائے جاتے ہیں۔ مگر لوب سانگ رمپا وہاں سے زندہ بچ نکلتے ہیں۔ زیرِ نظر کہانی 1959ء میں شایع ہوئی رمپا کی کتاب ''لہاسا کا ڈاکٹر'' Doctor from Lhasa، کی تلخیص ہے۔

رمپا کی یہ کتاب انٹرنیٹ پر درج ذیل لنک پر ملاحظہ کی جاسکتی ہے:

https://www.lobsangrampa.org/books/en/Doctor-from-Lhasa.htm
https://www.lobsangrampa.org/books/en/Doctor-from-Lhasa.pdf

جانشین کو اس خفیہ سرنگ کا راستہ دکھادیتے ہیں۔ یہاں دلائی لامہ بدھ، سے ہم کلام ہوتے ہیں اور گیان حاصل کرتے ہیں۔

میں نے دیر تک سرنگ میں رکھے ہوئے نایاب اور گراں بہا نوادرات کا بغور مطالعہ کیا اور دس پندرہ فٹ لمبے دیووں Giants کی محفوظ شدہ لاشیں دیکھیں۔ دیواروں پر منقش تصویروں اور خاکوں کے ذریعے زندگی اور موت کے اسرار حقائق کا مطالعہ کرنے کے بعد جب ہم سرنگ سے باہر نکلے، تو یوں محسوس ہوا جیسے بیرونی دنیا سے رابطہ ٹوٹے صدیاں گزر گئی ہوں۔

چند روز بعد دلائی لامہ نے مجھے بلایا اور کہا:

''تمہاری ذہنی اور روحانی صلاحیتوں کا تقاضا ہے کہ تم دیگر دنیاوی علوم بھی حاصل کرو۔ اس طرح تم تبت کی ایک ایسی بڑی علمی شخصیت بن سکو گے جو روحانیت اور مادیت دونوں طرح کے علوم می ماہر ہو۔ اگر تم پسند کرو، تو میں چنگ کنگ Chungking، کی مشہور چینی درس گاہ میں تمہارے داخلے کا بندوبست کردوں....؟''

دلائی لامہ کی یہ بات سن کر میرا دل خوشی سے بے قابو ہونے لگا۔ دراصل مجھے تبت سے باہر کی دنیا دیکھنے کا بہت اشتیاق تھا۔ میں نے چینی درس گاہ میں داخلے کے لیے دلائی لامہ کے سامنے فوراً آمادگی ظاہر کردی۔

ہم 1927ء کے آغاز میں لہاسا سے روانہ ہوئے۔ عظیم اتالیق لامہ منگیار Mingyar Dondup میرے ساتھ تھے۔ وہ اپنے عزیز شاگرد کو بذات خود چنگ کنگ چھوڑنے جارہے تھے۔ ہم دن بھر سفر کرتے اور رات کسی خانقاہ یا سرائے میں گزارتے۔ راستے میں جہاں کہیں بھی جاتے، ہماری بے حد آؤ بھگت کی جاتی۔

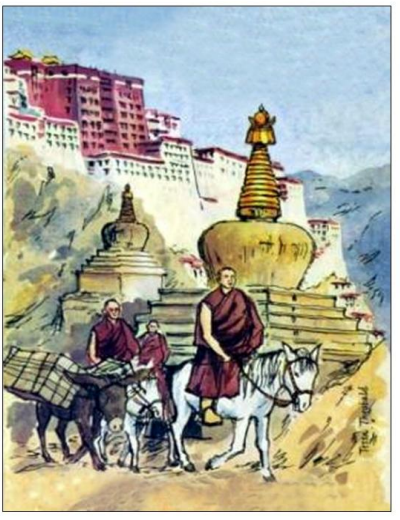
وادی کین تنگ Kanting میں پہنچے، تو ایک عجیب رواج دیکھنے میں آیا۔ لوگ چائے کی پتیوں کو ایک خاص طریقے سے چھوٹی چھوٹی اینٹوں

میں تبدیل کر لیتے اور سردیوں میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ کر لیتے۔ یہاں چائے کی اینٹیں کرنسی سکوں کی جگہ بھی استعمال کی جاتی تھیں۔

کین تنگ کے بعد سائی کانگ Xikang پہنچے اور یہاں سے دریائے ینگ سی Yangtze کے ساتھ ساتھ چلتے ہوئے شکوان Szechwan پہنچے اور وہاں سے چین میں داخل ہو گئے۔

یہاں ایک گونج سی پیدا ہوئی۔ ہمارے گھوڑے بدک کر بے قابو ہو گئے۔ اس اثنا میں گرد و غبار کا ایک بادل بڑی تیزی سے ہماری جانب بڑھتا چلا آ رہا تھا۔ چند لمحے بعد اس بادل میں سے ایک دوڑتا ہوا مکان نمودار ہوا۔ میرے اتالیق نے بتایا کہ یہ موٹر کار ہے۔ میں دیر تک اس سواری کو دلچسپی سے دیکھتا رہا۔ آخر وہ نظر سے اوجھل ہو گئی اور ہم اپنی منزل کی طرف چل کھڑے ہوئے۔

رات ہوئی تو ہم ایک چینی خانقاہ میں ٹھہرے۔ یہاں ہماری ملاقات ایک جاپانی بدھ بھکشو سے ہوئی۔ وہ لہاسا میں میرے اتالیق منگیار کا شاگرد رہ چکا تھا۔ اس نے ہمیں دیکھتے ہی پہچان لیا اور بے حد خاطر مدارات کی۔ اس نے ہمیں چینی خانقاہوں کے تازہ ترین حالات بتائے جنہیں سن کر مجھے بے حد دکھ ہوا۔



اس نے بتایا کہ روسی نمائندے، چینی لوگوں کے مذہبی اعتقادات کو سخت نقصان پہنچا رہے ہیں اور گونا گوں لالچ دے کر لوگوں کو خانقاہوں کے خلاف بغاوت پر آمادہ کر رہے ہیں۔

اگلی صبح ہم منہ اندھیرے روانہ ہو گئے اور سہ پہر کے وقت چنگ کنگ Chungking کے نواح میں پہنچ گئے۔ شہر کی بلند و بالا عمارتیں دیکھ کر میرے دل میں خوشیوں کے طوفان مچل گئے۔ چنگ کنگ، دریائے ینگ سی Yangtze اور دریائے شیلانگ Chialing کے سنگم پر چھوٹی چھوٹی پہاڑیوں پر واقع ہے۔ پہاڑیوں کے دامن سے لے کر سنگم تک ریت کی چمکتی ہوئی چادر پھیلی ہوئی ہے۔ درس گاہ میں داخل ہوئے، تو بڑے دروازے پر دو چینی ملے۔ ان کے لباس سے ظاہر ہوتا تھا کہ درسگاہ کے ملازم ہیں۔ وہ مجھے درسگاہ کے بڑے استاد کے پاس لے گئے۔

''لوب سانگ، میں چین کے اس عظیم کالج کا پرنسل لی Lee ہوں اور تمہیں کالج کی انتظامیہ کی طرف سے خوش آمدید کہتا ہوں۔''

''عزت افزائی کا شکریہ۔'' میں نے کہا اور دلائی لامہ کا تعارفی خط اس کے حوالے کر دیا۔

''مجھے، بودھ لامہ، کا حکم نامہ پہلے ہی موصول

ہو چکا ہے اور میں تمہارے متعلق بہت کچھ جان چکا ہوں۔ مجھے فخر ہے کہ تم جیسا عظیم لامہ میرا شاگرد بن رہا ہے۔'' پرنسپل نے مجھے بیٹھنے کا اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ پرنسپل کچھ دیر مجھ سے تبت کے حالات سنتا رہا، پھر گھنٹی بجائی۔ نیلے لباس میں ایک کلرک حاضر ہوا پرنسپل نے اس سے چینی زبان میں کہا،

''آفو AhFu ....!، لوب سانگ کو دفتر میں لے جاؤ اور اس کا نام وغیرہ درج کروادو۔''

دفتر سے فارغ ہو کر میں کالج کے مہمان خانے میں پہنچا جہاں اتالیق منگیار اور دوسرے ساتھی میرا ہی انتظار کر رہے تھے۔ پھر ہم سب کھانا کھانے بازار کی طرف چل دیے۔

بیس لاکھ نفوس پر مشتمل یہ شہر اپنی مثال آپ تھا۔ ایسی چہل پہل اور رونق میں نے زندگی میں پہلے کبھی نہ دیکھی تھی۔ ہم ایک درمیانے درجے کے ہوٹل میں داخل ہوئے۔ تبت میں کھانا کھاتے وقت باتیں کرنا نہایت برا سمجھا جاتا تھا، لیکن یہاں لوگ کھانے کے دوران بھی گرما گرم بحث میں مصروف تھے۔ ہوٹل میں بیٹھے لوگوں نے چیخ چیخ کر آسمان سر پر اٹھا رکھا تھا۔ اگلی صبح عظیم استاد منگیار اور دوسرے ساتھی تبت واپس روانہ ہو گئے۔ میں نے انہیں بادیدہ نم رخصت کیا۔

جب میں کالج پہنچا، تو ہانگ Huang نامی ایک چینی راہب سے ملاقات ہوئی۔ وہ بھی میری طرح نووارد تھا۔ تھوڑی ہی دیر میں ہم آپس میں گھل مل گئے۔

استاد نے کلاس روم میں داخل ہوتے ہی لڑکوں میں کاغذ اور سوال نامے تقسیم کر دیے۔ وہ طالب علموں کی انفرادی قابلیت کا اندازہ کرنا چاہتا تھا۔ امتحان کے مطابق مجھے پہلے سال زیادہ تر توجہ الیکٹرسٹی اور مقناطیسیت پر دینا تھی۔

اگلے روز ہمیں پہلی بار ایک لیبارٹری میں لے جایا گیا۔ سب سے پہلے ہمارے استاد نے بجلی کے متعلق بہت سی دلچسپ باتیں بتائیں۔ میری معلومات میں بہت اضافہ ہوا۔ پھر ان باتوں کے دوران استاد نے مجھے اپنے قریب بلایا، میرے ہاتھوں میں تانبے کی دو نلکیاں پکڑا دیں اور ایک بٹن دبایا۔ مجھے کچھ محسوس نہ ہوا۔ میں آرام سے کھڑا رہا۔ استاد نے پوچھا۔

''تمہیں کیا محسوس ہو رہا ہے....؟''

''کچھ بھی نہیں۔'' میں نے جواب دیا۔

میری بات سن کر استاد کو کچھ حیرت ہوئی۔ استاد کو خیال آیا شاید تار ٹھیک طرح نہیں لگے ہوئے۔ انہوں نے نلکیاں خود پکڑ لیں اور بٹن پھر دبایا۔ اچانک استاد کو ایک جھٹکا سا لگا اور وہ گر پڑے۔ اس کا رنگ سفید پڑنے لگا۔ لیبارٹری کا کلرک بھاگم بھاگ آیا اور سوئچ آف کر دیا۔

کچھ دیر بعد استاد کو ہوش آگیا۔ اس نے چھوٹے سے بلب کے ذریعے برقی، روٹیسٹ کی اور نلکیاں میرے ہاتھ میں دے کر بٹن دبا دیا، لیکن مجھے کچھ بھی نہ ہوا۔ آخر تنگ آکر بولا:

''220 وولٹ کے بجائے 440 وولٹ لگاتے ہیں۔''

دیوار میں نصب شدہ چند بٹن دبانے کے بعد

اس نے نلکیاں پھر میرے ہاتھ میں دے دیں۔ اس بار مجھے ہاتھوں پر چیونٹیاں سی رینگتی ہوئیں محسوس ہوئیں۔ 440 وولٹ کرنٹ کے باوجود مجھے زندہ سلامت کھڑا دیکھ کر استاد ششدر رہ گیا: ''عجیب انسان ہے یہ، اس پر برقی رو کا کوئی اثر ہی نہیں ہوتا۔'' وہ بڑبڑایا۔

بہر حال کلاس ختم ہوئی اور ہم باہر آ گئے۔

چین میں سب سے بڑا مسئلہ خوراک کا تھا۔ تبت کی سی سادہ اور طاقتور غذا ناپید تھی۔ لامہ کے لیے مچھلی اور گوشت کھانا گناہ ہوتا ہے، لیکن دلائی لامہ نے مجھے ضرورت کے وقت یہ چیزیں کھا لینے کی اجازت دے دی تھی۔ چین پہنچ کر میں نے زندگی میں پہلی بار کچھوے، گھونگھے اور مینڈک کا گوشت بھی کھایا۔ سیپ کا گوشت، بانس کی کونپلیں، مچھلی اور بطخ کا شوربا میرے پسندیدہ کھانے تھے۔ چین میں منہ سے سگریٹ کا دھواں نکالنا بھی ایک فن ہے۔ بعض لوگ ناک کے علاوہ کانوں سے بھی دھواں نکالتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے کان کے پردے میں سوراخ کروالیتے ہیں اور صرف شوق پورا کرنے کے لیے زندگی بھر کے لیے بہرے ہو جاتے ہیں۔

ہمارے کالج میں مردہ خانہ بھی تھا، کالج کے اس مردہ خانے کا ماحول بے حد خوفناک تھا۔ بیسوں لاشیں ادھر ادھر پڑی رہتیں۔ بعض اوقات کسی لاغر لاش کو حاصل کرنے کے لیے لڑکے آپس میں جھگڑ پڑتے۔ یہ مغربی طریقہ ہے تبت میں کبھی ایسا نہیں ہوتا، تبتی لامہ لاشوں کا بہت احترام کرتے ہیں، یہاں تک کہ تبتی طب میں جسم کو چیرنا پھاڑنا بھی منع ہے لامہ طبیب صرف بیرونی طور پر ہی اندرونی امراض کا علاج بخوبی کر دیتے۔

توہم پرستی نے چین کو اپنے نرغے میں لے رکھا تھا۔ بیمار ہسپتال آتے، ایکسرے کرواتے اور دوا تک لیتے، مگر ڈاکٹروں پر ان کا اعتقاد نہ تھا۔ غیر مستند لامہ طبیبوں کا رخ کرتے۔ یہ طبیب بڑے ماہر نبض تھے۔ نبض دیکھ کر کھایا پیا تک بتا دیتے۔ لیکن ان مغربی اور چینی طبیبوں کا ڈھنگ بھی نرالا تھا۔ جسم کے مختلف حصوں کے لیے مختلف رنگ کی دوائیں تجویز کرتے۔ تمام بیماریوں کا علاج کرتے۔ آپریشن بھی کرتے اور دانت بھی نکالتے۔ دانت نکالنے کا طریقہ بے حد دلچسپ تھا۔ طبیب اپنے پڑوسی دکانداروں اور بعض اوقات راہ گیروں کو مدد کے لیے بلا لیتا۔ وہ مریض کو جکڑ لیتا اور طبیب ٹیڑھے میڑھے آلات سے دانت نکالنے لگتا، ایسے میں تکلیف کی شدت کی وجہ سے مریض کے منہ سے ایسی آوازیں نکلتیں جیسے بکرے کو ذبح کیا جا رہا ہو۔

چند روز بعد ایک اور استاد ہماری کلاس میں آیا۔ اس کے ہاتھ میں ایک مقناطیس تھا۔ استاد نے لڑکوں سے پوچھا:

''کیا تم بتا سکتے ہو مقناطیس کا حلقہ کشش magnetic field کیسا ہوتا ہے....؟''

سب لڑکے خاموش رہے۔ میں نے اس مقناطیس پر ایک نظر ڈالی تو مجھے وہاں ایک جال سا دکھائی دیا ''میں دیکھ رہا ہوں، استاد مکرم۔''

بیسویں صدی میں ماورائی علوم اوراوکلٹ سائنس کے ماہر

لوب سانگ رمپا 1910ء تا1981ء

بیسویں صدی عیسوی میں اوکلٹ سائنس، ماورائی علوم اور روحانی صلاحیتوں کے ماہرین میں ڈاکٹر لوب سانگ رمپا Lobsang Rampa کا نام ایک منفرد اور اعلیٰ مقام کا حامل تھا۔ لوب سانگ رمپا کو مقبولیت اور شہرت 1956ء میں لکھی ان کی پہلی کتاب تیسری آنکھ The Third Eye سے ملی۔ اس کتاب میں تبت کے کئی خفیہ اور ماورائی علوم کا تذکرہ کیا گیا تھا۔ یہ کتاب لوب سانگ رمپا کی سوانح کا پہلا باب تھا۔ یہ کتاب ان کے لہاسا میں طبیب لامہ بننے اور اپنی باطنی آنکھ کھولنے کے ساتھ تبت میں گزری ان کی زندگی کے بارے میں تھی۔

ان کی دوسری کتاب لہاسا کا ڈاکٹر Doctor from Lhasa، 1959 میں شایع ہوئی، اس میں وہ لہاسا تبت سے چین کا سفر کرتے ہیں اور چینی اور مغربی سائنس پڑھ کر اپنے طبّی تحقیق میں اضافہ کرتے ہیں، وہاں جاپانی انہیں قیدی بنالیتے ہیں لیکن اس دوران ہیروشیما پر ایٹم بم گرائے جاتے ہیں۔ لیکن رمپا وہاں سے زندہ بچ نکلتے ہیں۔

تیسری کتاب رمپا کی کہانی The Rampa Story، 1960 میں شایع ہوئی اس میں ڈاکٹر رمپا اپنے سفر میں آگے بڑھتے ہیں اور روس اور یورپ کا سفر کرتے ہیں۔

کتاب دی ہیرمٹ The Hermit ، 1971ء میں لکھی جس میں ان کی ملاقات ایک اندھے راہب سے ہوتی ہے جو انہیں کائنات کی تخلیق کے رازوں سے آگاہ کرتا ہے اور بتاتا ہے کہ اس کائنات میں کئی اور بھی زمینیں ہیں اور عیسیٰ علیہ السلام ایک پیغامبر تھے جیسے دوسرے پیغامبر گذرے ہیں۔

کتاب Twilight میں انہوں نے بیرونِ جسم روحانی اسفار OBE، کا تذکرہ کیا، جس میں انہوں نے دیگر سیاروں پر آباد مخلوقات، دعا کی طاقت، اوراء اور کئی دیگر ماورائی موضوعات بیان کیے۔

ان کی دیگر کتابوں میں، Wisdom of the Ancients، Chapters of Life، You Forever، Tibetan Sage اور Living with the Lama کافی مقبول رہیں۔

لوب سانگ رمپا نے اپنی تحریروں میں باطنی آنکھ، انسانی مقناطیسی قوت اورا Aura، ٹیلی پیتھی، ہپناٹزم اور دیگر خفیہ علوم، بیرونِ جسم روحانی اسفار OBE، قدیم تہذیبوں کے معموں مثلاً اہرامِ مصر اور کائنات میں موجود سیاروں پر زندگی، UFO کے متعلق اسرار سے بھی پردہ اٹھایا ہے۔

لوب سانگ رمپا 25 جنوری 1981ء کو 70 برس کی عمر میں کینیڈا میں انتقال کر گئے۔

میں نے اٹھ کر کہا۔

"تم کیا دیکھ رہے ہو....؟" استاد نے پوچھا

"میں مقناطیس کا حلقہ کشش دیکھ رہا ہوں"

"اچھا.... تو پھر بنا کر دکھاؤ۔" استاد نے کچھ طنزیہ مسکراہٹ کے ساتھ کہا۔

میں نے بلیک بورڈ پر ایک سفید چاک سے لہروں کا ہو بہو وہ جال بنا دیا جو مجھے مقناطیس کے گرد ہلکی سی روشنی کی صورت میں نظر آرہا تھا۔

استاد بے حد حیران ہوا، کیونکہ ان کے خیال میں تکنیکی لحاظ سے میرا بنایا ہوا جال بالکل درست تھا۔ اس نے سوچا کہ شاید میں پہلے ہی مقناطیسیت کے متعلق بہت کچھ جانتا ہوں اور انہیں بیوقوف بنا رہا ہوں۔ اب انہوں نے لوہے کا ٹکڑا لیا، اس کے گرد تار لپیٹ کر عارضی مقناطیس بنایا اور مجھے حلقہ کشش بنانے کو کہا۔ میں نے چاک سے جال بنانا شروع کیا۔

اچانک روشنی غائب ہوگئی۔ میں نے استاد سے کہا کہ ''مجھے اب کچھ نظر نہیں آرہا۔''

وہ بہت حیرت زدہ ہوا۔ جونہی اس نے خفیہ بٹن کے ذریعے برقی رو بند کی، عارضی مقناطیس ختم ہوگیا اور دائرہ کشش میری نظروں سے اوجھل ہوگیا۔ برقی رو دوبارہ جاری ہوئی، تو میں نے حلقہ کشش کا پورا نقشہ بنادیا۔

استاد کو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آرہا تھا۔ وہ بار بار میری طرف دیکھتا۔ آخر اس نے لڑکوں کو چھٹی دے دی اور مجھے اپنے کمرے میں لے گیا۔ میں نے بتایا: ''مجھے مقناطیس دیکھنے کا اتفاق پہلی بار ہوا ہے۔ نیز یہ کہ میں انسان کا ''پرتو'' Aura دیکھ سکتا ہوں۔''

یہ سنتے ہی استاد مجھے پرنسپل کے پاس لے گیا۔ پرنسپل کرسی پر خاموش بیٹھا ہوا تھا۔

''یہ تبتی نووارد بھی عجیب وغریب آدمی ہے۔ کہتا ہے ہر انسان کا پَرتو، Aura ہوتا ہے اور میں اس کو دیکھ سکتا ہوں۔ ابھی تھوڑی دیر پہلے اس نے مقناطیس کے حلقہ کشش کو بھی آنکھوں سے دیکھ لینے کا دعویٰ کیا ہے۔'' استاد ایک ہی سانس میں سب کچھ کہہ گیا۔

پرنسپل نے ہمیں بیٹھنے کا اشارہ کیا اور پھر بولا:

''لوب سانگ، میں جانتا ہوں تم نے روحانی تعلیم حاصل کی ہے، مگر یہ پرتو (اورا Aura)، کیا بلا ہوتی ہے؟....''

''جناب والا!....، ہر انسان میں مقناطیسی طاقت ہوتی ہے، چنانچہ اس کے جسم سے برقی لہریں نکلتی رہتی ہیں جو تقریباً ڈیڑھ انچ موٹی ہوتی ہیں۔ یہ لہریں انسان کے جسم کے ارد گرد موجود رہتی ہیں۔ یہی روشنی پرتو، کہلاتی ہے۔ میں پرتو دیکھ سکتا ہوں اور اس کو دیکھ کر انسان کے خیالات، دل میں ہونے والی کشمکش اور ذہن اور جسم کی حالت معلوم کرلیتا ہوں۔'' میں نے جواب دیا۔

''پوچو Po Chu، لوب سانگ درست کہتا ہے۔ چند سال قبل اس کے اتالیق منگیار نے بھی ایسی ہی طاقت کا مظاہرہ کیا تھا۔ یہ بتا کر پرنسپل نے میرے استاد سے کہا۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم تبت کے علوم کو جھٹلانے کے بجائے ان کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔''

درسگاہ سے تھوڑی دور دریائے ینگ سی کے کنارے چنگ کنگ کا ہوائی اڈہ تھا۔ دریا کے ساتھ ساتھ ریت کا میدان دور تک پھیلا ہوا تھا اور ہوائی اڈے کی سڑک سفید کاغذ پر سیاہ لکیر کی مانند دکھائی دیتی تھی۔ ایک دن میں اپنے دوست ہانگ کے ہمراہ ہوائی اڈے گیا۔ وہاں دو طیارے کھڑے تھے۔ ہانگ نے میرا تعارف پائلٹوں سے کرایا۔ وہ

جھک کر ملے اور بے حد احترام سے پیش آئے۔ میں نے انہیں بتایا کہ تبت میں طیاروں کا کام اُڑن کھٹولوں (ہوائی پتنگ) سے لیا جاتا ہے، تو وہ بے حد حیران ہوئے۔ پائلٹ ہمارے دوست بن گئے اور ہم گاہے گاہے ہوائی اڈے پر جانے لگے۔ انہوں نے ہمیں طیاروں کے متعلق معلومات فراہم کیں۔ بعض اوقات وہ مجھے کیبن میں اپنے ساتھ بٹھا لیتے اور فضا کا چکر لگاتے۔ پرواز کے دوران میں میری نگاہیں کنٹرول بورڈ پر جمی رہتیں۔

آہستہ آہستہ میری خود اعتمادی نے یقین کی شکل اختیار کرلی۔ میرے دل میں یہ خیال جاگزیں ہو گیا کہ میں طیارہ چلا سکتا ہوں۔ آخر ایک دن مجھے اپنے ارمان پورے کرنے کا موقع مل گیا۔

ہانگ اور میں ہوائی اڈے پر پہنچے، تو دونوں پائلیٹ ایک طیارے کی صفائی میں مصروف تھے۔ ہانگ ان کے پاس جا کر کھڑا ہو گیا۔ میں چپ چاپ دوسرے طیارے کی طرف چل دیا۔ قریب پہنچا، تو میرا دل بے قابو ہو گیا۔ کنٹرول بورڈ مجھے ایک مانوس کتاب کی طرح دکھائی دے رہا تھا۔ میرا ہاتھ بے ساختہ اسٹارٹر کی طرف بڑھ گیا۔

یکایک گڑگڑاہٹ سی پیدا ہوئی اور پھر ایک زور دار جھٹکے سے طیارہ رن وے پر دوڑنے لگا۔ تھوڑی دیر کے بعد سڑک ختم ہو گئی۔ میرے رونگٹے کھڑے ہو گئے، دل دھک دھک کرنے لگا اور جسم پسینے میں بھیگ گیا۔ طیارے کے پہیے ریت میں دھنستے چلے جا رہے تھے۔ مجھے جھرجھری سی آگئی۔ میں نے طیارے کا رخ اوپر نیچے کرنے والا بٹن دبا دیا۔ فوراً طیارے کا اگلا حصہ اوپر کی طرف اٹھ گیا اور طیارہ فضا میں بلند ہو گیا۔

طیارہ تیز رفتاری کے ساتھ زمین سے تقریباً 90 درجے کے زاویے پر اوپر کی طرف جا رہا تھا۔ میرے ہاتھ شل ہو گئے۔ کچھ سمجھ میں نہ آتا تھا کہ کیا کروں۔ ”اگر طیارہ اسی انداز میں اڑتا چلا گیا، تو زمین پر زندہ واپس آنے کے امکانات ختم ہو جائیں گے۔“ میں نے سوچا اور تھروٹل Throttle کو دبا دیا۔ پہلے تو طیارہ ڈگمگایا اور پھر نیچے آنے لگا۔ اب وہ ناک کی سیدھ میں زمین کی طرف آ رہا تھا۔ چنگ کنگ کی عمارتیں میرے سامنے تھیں۔ میں نے اعصاب کو قابو میں رکھنے کی کوشش کی اور تھروٹل Throttle کو تھوڑا سا کھینچا۔ اس طرح کرنے سے طیارے کا رخ تو ٹھیک ہو گیا، مگر اب وہ ہچکولے کھانے لگا۔ میں نے سیٹ کو ٹانگوں میں جکڑ لیا اور کنٹرول بورڈ پر پوری توجہ کی۔ آخر کار طیارہ زمین کے متوازی اڑنے لگا۔

اب مجھے نیچے اترنے کی فکر لاحق ہوئی۔ اس وقت اپنی جان بچانے کی جدوجہد کرتے ہوئے مجھے زندگی میں پہلی بار یہ احساس ہوا کہ نظریے اور عمل میں زمین آسمان کا فرق ہوتا ہے۔

جونہی رخ بدلنے کے لیے میں نے بٹن دبایا، طیارے نے غوطہ لگایا۔ ایک لمحے کے لیے میرے ہوش جاتے رہے، کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ کیا ہو گیا ہے۔ طیارہ تیزی سے نیچے جا رہا تھا۔ اس کا رخ سامنے ایک اونچی پہاڑی کی طرف تھا۔ خون میری رگوں میں جم گیا، آنکھوں کے سامنے دھند سی چھا

گئی، لیکن پھر میں فوراً سنبھلا، زور سے اپنے سر کو جھٹکا دیا اور ہمت کر کے پوری قوت سے تھروٹل کو کھینچا۔ طیارے کا رخ یک لخت اوپر کی طرف اٹھ گیا اور وہ پہاڑی کے اوپر سے گزر گیا۔

یہ جان لیوا مرحلہ گزرا، تو میں نے دیکھا کہ میرے کپڑے پسینے میں بھیگ چکے ہیں۔ مجھے کوئی بات سمجھ میں نہیں آ رہی تھی۔ آخر کار میں نے طیارے کا رخ ٹھیک کیا اور ڈیش اسکرین میں سے ادھر ادھر نگاہ دوڑائی۔

چنگ کنگ شہر کا کہیں پتہ نہ تھا۔ میں چھوٹی چھوٹی پہاڑیوں کے طویل سلسلے پر پرواز کر رہا تھا۔ میں نے طیارے کی رفتار کم کی اور اس کا رخ دائیں طرف موڑ دیا۔ دفعتاً مجھے زمین پر ایک سفید سی لکیر دکھائی دی۔ یہ دریائے ینگ سی تھا۔ اسے دیکھ کر کچھ امید بندھی۔ بڑی احتیاط سے طیارے کو موڑا اور اسے دریا کے رخ پر ڈال دیا۔

کچھ دیر بعد مجھے احساس ہوا کہ طیارہ بالکل مخالف سمت میں جا رہا ہے۔ اب تک مجھے خاصی مہارت ہو چکی تھی، اس لیے سمت تبدیل کرنے میں کوئی خاص دشواری پیش نہ آئی۔ اب چنگ کنگ کا شہر نظر آیا تھا۔ میں نے طیارے کی رفتار خاصی کم کر دی۔

اچانک میری نظر ہوائی اڈے پر پڑی۔ ہانگ اور دونوں پائلٹ مجھے ننھے ننھے کیڑوں کی طرح دکھائی دے رہے تھے۔ میں نے طیارے کا رخ نیچے کی طرف موڑ دیا۔ طیارے نے اچانک غوطہ لگایا، قریب تھا کہ وہ دریا میں گر کر غرق ہو جاتا، لیکن میں نے پھرتی سے کام لیا اور ایک بار پھر موت کے منہ سے نکلنے میں کامیاب ہو گیا۔

اب میں پھر بلندی پر اڑ رہا تھا۔ میں نے شہر کا ایک چکر لگایا اور پھر دریا کے کنارے کنارے نیچے آنے لگا۔ اس بار بھی اندازہ غلط نکلا اور ہوائی اڈے کی سڑک پیچھے رہ گئی۔ لاچار طیارے کو پھر اوپر لے جانا پڑا۔ میں نے شہر کے گرد ایک اور چکر لگایا۔ اب کی بار میں نے دور ہی سے طیارے کو اتارنا شروع کر دیا۔ آہستہ آہستہ طیارہ ہوائی میدان کے قریب ہوتا گیا۔

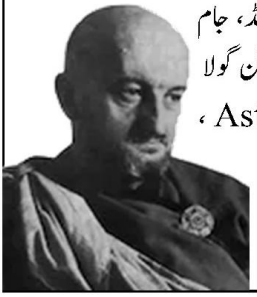
اچانک جھٹکا لگا اور پہیے رن وے سے ٹکرائے، طیارہ زمین پر دوڑنے لگا۔ میں نے انجن بند کر دیا۔ طیارہ سڑک سے اتر کر دور تک ریت میں دھنستا چلا گیا اور پھر رک گیا۔ طیارہ زمین پر اتار کر میں نے ادھر ادھر نظر دوڑائی، دونوں پائیلٹ کبھی میری طرف دیکھتے اور کبھی طیارے کی طرف۔ آخر طیارے کو صحیح سالم دیکھ کر ان کے چہروں کی رونق لوٹ آئی۔ ایک نے مجھے گھورتے ہوئے کہا ”تمہارے جنون کا صحیح علاج یہ ہے کہ تمہیں فضائیہ میں پائیلٹ بھرتی کروا دیا جائے۔“

ہانگ نے خوب مرچ مسالہ لگا کر یہ داستان کالج کے دوستوں کو جا سنائی۔ تقریباً ہفتہ بھر ہسپتال اور کالج میں میری جرات مندی اور انتہائی خطرناک کارنامے کے تذکرے ہوتے رہے۔

دو ہفتے بعد مجھے چیانگ کائی شیک Chiang Kai-Shek کی طرف سے بلاوا آ گیا۔ پائیلٹوں نے یقیناً اس واقعے کی اطلاع چین کی ہوائی

ڈاکٹر لوب سانگ رمپا Lobsang Rampa کو یوں تو 1950 اور 1960 کی دہائی میں اوکلٹ سائنس، ماورائی علوم اور روحانی صلاحیتوں کی وجہ سے کافی شہرت اور مقبولیت حاصل رہی تھی، اکیسویں صدی کے کئی نوجوان لوب سانگ رمپا کے نام سے ناواقفیت کا اظہار کریں گے۔ لیکن کئی نوجوان مارول Marvel کامکس اور فلم کے مشہور کردار ''ڈاکٹر اسٹرینج'' Doctor Strange کے نام سے واقف ہوں گے اور ان کے کارنامے بڑھ چڑھ کر بیان کریں گے۔ شاید آج کے نوجوانوں کی اکثریت اس بات سے واقف نہیں ہیں کہ فلم اور کامکس کا مشہور کردار ''ڈاکٹر اسٹرینج'' دراصل لوب سانگ رمپا کی سوانح حیات اور کارناموں سے ہی ماخوذ ہے۔

لوب سانگ رمپا کی طرح ڈاکٹر اسٹرینج نے بھی تبت میں لامہ راہب سے تبتی طب اور روحانی علوم حاصل کیے اور میڈیکل سائنس کی بھی تعلیم حاصل کی، ڈاکٹر اسٹرینج کے باطنی آنکھ، اورا، الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ، جام جمشید کی طرح روشن گولا Orb of Agamotto، بیرونِ جسم روح کی منتقلی Astral Projection، روحانی طور پر تبت میں لامہ سے ملاقات، لامہ کی موت کے بعد بھی روح سے رابطہ جیسے کارنامے دراصل لوب سانگ رمپا کی کہانی سے ہی اخذ ہیں۔ ڈاکٹر اسٹرینج کے گلے میں تعویز نما آنکھ کا میڈل بھی ڈاکٹر لوب سانگ رمپا کی اکثر تصاویر میں دیکھا جاسکتا ہے۔



فوج کے اعلیٰ افسروں کو دے دی تھی۔ میں نے رضا مندی ظاہر کر دی۔ اس طرح چند سال بعد میں بیک وقت تربیت یافتہ ڈاکٹر اور پائیلٹ بن گیا۔

تعلیم مکمل کرنے کے بعد میں چنگ کنگ کے ہسپتال میں ڈاکٹر کی حیثیت سے کام کرنے لگا۔ میں عموماً شام کا کھانا کھانے کے بعد سیر کو نکل جاتا۔ ایک دن حسب معمول میں کالج سے نکل کر دریائے ینگسی کی ساحلی چٹانوں کی طرف جارہا تھا مجھے کسی کے قدموں کی چاپ سنائی دی۔ کوئی میرے پیچھے پیچھے چلا آرہا تھا۔ مڑ کر دیکھا لیکن دور تک کوئی آدمی نظر نہ آیا۔ سورج غروب ہو چکا تھا، مگر ابھی کافی روشنی موجود تھی اور کئی فرلانگ تک کی چیزیں نظر آرہی تھیں۔ شاید مجھے وہم ہوا تھا۔ میں نے سوچا اور پھر چل کھڑا ہوا لیکن چاپ پھر سنائی دی۔ میں نے دوبارہ مڑ کر نظر ڈالی۔ تھوڑی دور ایک شخص کمر پر ہاتھ رکھے جھکے جھکے میری

طرف آرہا تھا۔

جونہی قریب پہنچا، میں نے پہچان لیا۔ یہ میرا عظیم استاد منگیار تھا۔ میں نے اسے غور سے دیکھا، تو میرے ہوش اڑ گئے۔ اس کی پشت میں چھرا پیوست تھا اور زخم سے خون نکل کر بہہ رہا تھا۔ میں اسے سہارا دینے کے لیے آگے بڑھا۔

''لوب سانگ، مجھ سے دور رہو، میں صرف خدا حافظ کہنے آیا ہوں۔ میں تم سے ہمیشہ کے لیے بچھڑ رہا ہوں۔'' میرے اتالیق منگیار نے کہا۔

''میرے پیارے لوب سانگ، دنیا کی جھوٹی قدروں کو چھوڑ کر سچائی سے آگاہ ہونے کا نام موت ہے۔ انسان مر کر ختم نہیں ہو جاتا، بلکہ ابدی زندگی حاصل کرتا ہے۔ سب سے بڑی قیامت وہ ہے جو انسان خود اپنے اندر پیدا کرتا ہے۔ سچائی اور برائی کی قوتیں جنگ کرتی ہیں۔ سچائی جیت جائے، تو انسان ابدی زندگی پالیتا ہے اور اگر برائی غالب آجائے، تو ابدی زندگی سے محروم ہو جاتا ہے.... میں تم سے بچھڑ رہا ہوں، لیکن اگر اس عارضی فرقت کو دائمی وصل میں تبدیل کرنا چاہتے ہو، تو سچائی کا دامن تھام لو اور اپنی روح کو کٹھن اور پاکیزہ راستے پر چلا کر مجھ سے آملو۔ یہی میری آرزو ہے، یہی میرا پیغام ہے، کیا تم اسے پورا کرو گے....؟''

''ضرور، ضرور.... میرے عظیم استاد، میں آپ کی آخری خواہش ضرور پورا کروں گا، خواہ اس میں میری جان ہی کیوں نہ چلی جائے۔'' میں نے گلوگیر آواز میں کہا۔

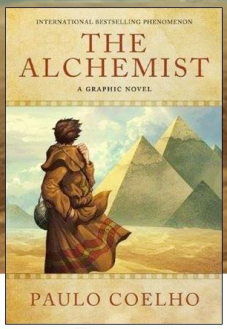
میرا جواب سن کر وہ مسکرائے اور پھر زمین پر لیٹ گئے۔ میں دوڑ کر اس کے قریب پہنچا، لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا، البتہ تازہ خون کے چند قطرے اس زمین پتر ضرور موجود تھے۔

میں سخت حیران پریشان کانپتا ہوا واپس لوٹا۔ ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر سے کہا کہ آج میں رات کی ڈیوٹی نہ دے سکوں گا۔ اس نے میری طبیعت مضمحل دیکھی، تو پوچھا۔ ''کیا بات ہے....؟''

میں نے تمام داستان کہہ سنائی۔ بڑے ڈاکٹر نے میری باتوں کو واہمہ قرار دیا۔ میں اس کی باتوں کا جواب دیے بغیر خاموشی سے اپنے کمرے میں آکر لیٹ گیا۔ انتہائی تھکن کے باوجود نیند نہ آئی۔ کروٹیں بدلتے بدلتے آدھی رات کے وقت ایک اور واقعہ پیش آیا۔ میرے کمرے میں گھپ اندھیرا تھا۔ تقریباً بارہ بجے ایک کونے میں روشنی سی نمودار ہوئی جس میں لہاسا کی بڑی خانقاہ کے لامہ کا چہرہ دکھائی دیا۔ لامہ میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنی روح کو بیرونِ جسم دور دراز مقامات پر لے جا کر یا پھر ٹیلی پیتھی کے ذریعے اپنے شاگردوں سے رابطہ قائم کر لیتے ہیں۔ وہ لامہ میرے قریب آیا اور بولا: ''میرے بیٹے، تیرھویں دلائی لامہ کھبتین گیاستو Thubten Gyatso اب اس دنیا میں نہیں رہے، تم سے جیسے بھی ممکن ہو فوراً لہاسا پہنچو۔''

جونہی میں بستر سے اٹھا، روشنی جاتی رہی اور ساتھ ہی لامہ کا چہرہ اندھیرے میں غائب ہو گیا۔

(جاری ہے)



انسان اگر کوشش کرے تو سب کچھ ممکن ہے، حصولِ مقصد کی راہ میں حائل مشکلات، دراصل رکاوٹیں نہیں ہوتیں بلکہ یہ آزمائش ہوتی ہیں، جب انسان کے دل میں کوئی خواہش سر اٹھاتی ہے اور وہ کسی چیز کو پانے کی جستجو اور کوشش کرتا ہے تو قدرت اس کی خواہش کی تکمیل میں مددگار بن جاتی ہے۔ اگر لگن سچی ہو تو کائنات میں پھیلی ہوئی بے شمار نشانیاں اِس جدوجہد کے دوران راہنمائی اور معاونت کرتی نظر آتی ہیں۔

برازیلی ادیب پاؤلو کویلہو Paulo Coelho کا شاہکار ناول **کیمیاگر** (الکیمسٹ Alchemist)، اندلس کے ایک نوجوان چرواہے کی کہانی ہے۔ یہ چرواہا ایک انوکھا خواب دیکھتا ہے، اس خواب کی تعبیر اسے یہ بتائی جاتی ہے کہ اسے کوئی خزانہ ضرور ملے گا۔ وہ خزانے کی تلاش میں نکلتا ہے اور خوابوں، علامتوں کی رہنمائی میں حکمت اور دانائی کی باتیں سیکھتے ہوئے، افریقہ کے صحراؤں میں اس کی ملاقات ایک کیمیاگر سے ہو جاتی ہے، یہ کیمیاگر خزانے کی تلاش کے ساتھ انسانی سرشت میں چھپے اصل خزانے کی جانب بھی اس کی رہنمائی کرتا ہے....

دوسری قسط.... (گزشتہ سے پوستہ)

دُور فلک پر شفق کی سرخی پھیلنے لگی، پھر وہ لمحہ آیا کہ سورج اپنی کرنوں کے ساتھ نمودار ہوا اور روشنی ہر طرف پھیل گئی۔

لڑکے کو اپنے باپ کے ساتھ کی گئی بات چیت یاد آرہی تھی، لیکن وہ خوش اور مطمئن تھا، کیونکہ اُس نے بہت سے محلّات اور مقامات دیکھ لئے تھے اور وہ بہت سے لوگوں سے بھی ملا تھا۔ ان میں عورتیں بھی تھیں (لیکن ان میں کوئی بھی اس لڑکی جیسی نہ تھی جس سے ملنے کا وہ انتظار کر رہا ہے)۔

گذشتہ قسط کا خلاصہ.... یہ کہانی اسپین کے صوبے اندلوسیا کی وادیوں میں پھرنے والے نوجوان چرواہے سان تیاگو کی ہے، جو اپنی بھیڑوں کے گلّہ کے ساتھ ایک قدیم اور ویران گرجاگھر میں رات گزارنے کی خاطر رُکتا ہے۔ وہاں اُسے ایک عجیب خواب نظر آتا ہے اور ادھورے خواب میں ہی اُس کی آنکھ کھل جاتی ہے۔ وہ اپنے بارے میں سوچتا ہے کہ دوسالوں سے وہ ان بھیڑوں کے ساتھ اندلوسیا کی وادیوں میں پھر رہا ہے، وہ ان بھیڑوں سے مانوس ہو چکا ہے کہ ہر بھیڑ کو ایک نام دے رکھا ہے اور اُن سے باتیں کرتا ہے۔ اکثر اوقات وہ اُن کے درمیان بیٹھ کر کتابوں کے کچھ حصے پڑھ کر اُنہیں سنایا کرتا جیسے وہ ان کو سمجھ رہی ہوں۔ لیکن گزشتہ چند دنوں سے بھیڑوں سے وہ صرف تاجر کی بیٹی کے متعلق بات کر رہا ہے، جس سے وہ پچھلے سال ایک گاؤں میں ملا تھا، اور اب اُس کا گاؤں قریب تھا۔ اس کا ارادہ تھا کہ گاؤں پہنچ کر وہ لڑکی کو اپنے بارے میں بتائے گا کہ کس طرح اس معمولی چرواہے نے پڑھنا سیکھا تھا۔ وہ سولہ سال کی عمر تک ایک درسگاہ میں پڑھتا تھا، اس کے ماں باپ کی خواہش تھی کہ وہ ایک راہب بنے لیکن بچپن ہی سے اُسے سفر کر کے دنیا کو جاننے کا شوق تھا۔ اس نے ہمت کر کے اپنے ماں باپ کے سامنے اپنی اِس خواہش کا اظہار کیا، بحث و تکرار کے بعد بالآخر باپ نے ہار مان لی اور تین قدیم اندلسی طلائی سکے دے کر روانہ کر دیا.... اب آگے پڑھیں .....

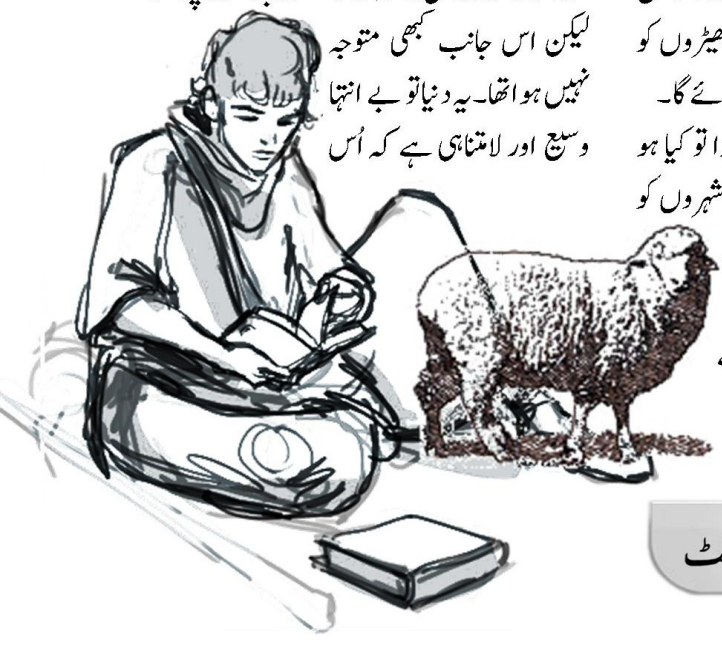
ایک جیکٹ، اور ایک ایسی کتاب، جس کے بدلے وہ دوسری کتاب لے سکتا تھا اور بہت سی بھیڑوں کا ایک گلّہ ہی اُس کی کل کائنات تھی۔ لیکن اس کے لیے ان سب سے بڑھ کر یہ چیز اہم تھی کہ اب وہ آزاد تھا۔ وہ اپنے ہر خواب کی تعبیر حاصل کرنے کے لئے ہر روز ہمہ وقت مستعد اور تیار رہتا۔ وہ اپنے خوابوں کے بارے میں سوچتا رہتا کہ اگر میں یہاں گھوم پھر کر اُکتا گیا اور اندلس کے میدانوں سے میرا دل بھر گیا تو تمام بھیڑوں کو بیچ کر میں کسی روز سمندر کی طرف نکل جائے گا۔

اور اگر سمندروں کو بھی چھوڑنا پڑا تو کیا ہو گا....؟؟، اُس وقت تک تو جانے کتنے ہی شہروں کو دیکھ چکا ہوں گا اور کتنے ہی لوگوں سے مل چکا ہوں گا اور اسے خوشی کے کئی اور مواقع بھی مل چکے ہوں گے۔ اُس کے خیالات بھٹکتے رہے۔

جب اُبھرتے ہوئے سورج پر اُس کی نظر پڑی تو اُس کے ذہن میں ایک خیال اور آیا۔ اگر میں اپنے گاؤں اور وہاں کے مدرسہ میں ہی رہ رہا ہوتا تو شاید خالق اور اس کی خلقت کو کبھی جان نہیں پاتا۔

اب جب بھی اُس کا جی چاہتا وہ کسی نئے راستہ کا انتخاب کرتا اور اُس طرف چل پڑتا۔

اس ویران گرجاگھر کے اندر وہ کبھی نہیں آیا تھا۔ حالانکہ وہ اس راستہ سے متعدد بار گزر چکا تھا لیکن اس جانب کبھی متوجہ نہیں ہوا تھا۔ یہ دنیا تو بے انتہا وسیع اور لامتناہی ہے کہ اُس



کی سیاحت کبھی ختم ہی نہ ہو پائے گی۔ بس بھیڑوں کو ایک نئے راستہ پر ڈالنے کی دیر ہوتی ہے۔ پھر آپ نئی دنیا دریافت کرتے ہیں اور آپ کے سامنے نئی اور دلچسپ کائنات عیاں ہوتی چلی جاتی ہے۔

لیکن ان بھیڑوں کے ساتھ بھی عجیب مسئلہ ہے۔ اُنہیں تو اس بات کا احساس ہی نہیں ہوتا کہ وہ ہر روز جس راہ سے گذر رہی ہیں وہ نئی ہے یا پُرانی۔ نہ اُنہیں یہ معلوم ہوتا کہ موسم میں کیا کچھ بدل گیا ہے۔ بس اُن کی سوچ تو پانی اور چارے تک ہی محدود ہے۔ لیکن وہ سوچتے سوچتے چونک گیا۔

شاید ہم انسان بھی تو ایسے ہی ہیں۔ اب مجھ کو ہی دیکھ لو۔ میں جب سے تاجر کی بیٹی سے ملا ہوں اُس کے علاوہ کسی اور عورت کا خیال دل میں آتا ہی نہیں۔ اس نے سورج پر نظر ڈالی اور اندازہ لگایا کہ دوپہر تک وہ طریفا Tarifa پہنچ جائے گا۔

وہاں پہنچ کر پہلے وہ اس پرانی کتاب کے بدلے ایک نئی موٹی کتاب لے سکے گا، اپنے مشکیزے میں تازہ پانی بھی حاصل کر لے گا۔ نائی سے خط بنوا کر اور بال ترشوا کر وہ تاجر کی لڑکی سے ملنے کے لئے تیار بھی ہو جائے گا۔ لیکن اُس وقت وہ یہ خیال دِل میں لانے کے لئے ہرگز تیار نہیں تھا کہ ہو سکتا ہے کہ اب تک کوئی مجھ سے زیادہ بھیڑیں رکھنے والا چرواہا وہاں آ چکا ہو اور اُس نے لڑکی کے باپ سے اُس کا ہاتھ مانگ لیا ہو۔

یہ خوابوں کے حقیقت میں بدل جانے کی اُمید ہی تو دراصل زندگی کو دلچسپ اور خوبصورت بناتی ہے.... اُس نے سورج کی بڑھتی ہوئی تمازت دیکھتے ہوئے اپنے قدموں کی رفتار بھی بڑھا دی۔

اچانک اُسے خیال آیا کہ طریفا میں ایک خانہ بدوش بوڑھی عورت بھی رہتی ہے، جو خوابوں کی تعبیر بتاتی ہے۔

❖❖❖

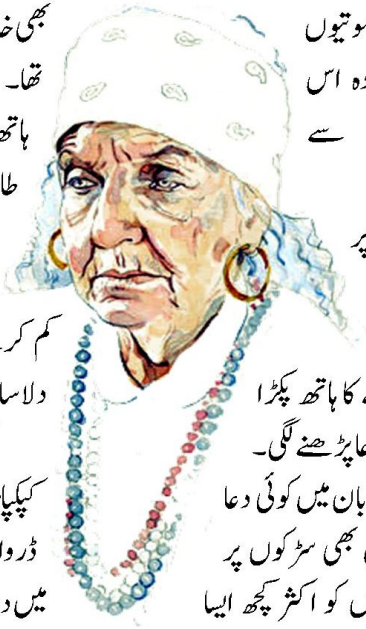
طریفا، اسپین کے جنوبی ساحل پر بحیرہ روم کے کنارے، اندلوسیا کے صوبے قادس Cadiz میں واقع ہے۔ یہ کبھی ماہی گیروں کی ایک چھوٹی سی بندرگاہ ہوا کرتی تھی۔ عرب لوگ اس شہر کو ''جزیرۂ طریف'' کہتے ہیں کیونکہ 710ء میں مسلمانوں کے اسپین پر قبضہ سے قبل، افریقا کے

اموی گورنر موسیٰ بن نصیر نے اپنے بربر غلام **طریف بن مالک** کو صرف پانچ سو سواروں پر مشتمل ایک دستہ کے ساتھ اسپین روانہ کیا تھا۔ یہ دستہ ساحلی علاقوں پر حملہ آور ہو کر فتح مند واپس لوٹا۔ اس حملہ سے اسپین کی داخلی کمزوری اور نظام عسکری کی خامیوں کا پتہ چلا اور پھر موسیٰ بن نصیر کے دوسرے غلام طارق بن زیاد نے جبرالٹر میں اتر کر اسپین کی سرزمین کو مکمل فتح کیا۔

طریف بن مالک اسپین کے جس ساحل پر اترا تھا، وہاں اس کے نام سے ایک شہر آباد ہوا، جسے جزیرۂ طریف کہا جانے لگا اور یہی شہر آج طریفاTarifa کے نام سے مشہور ہے۔

❖❖❖

خانہ بدوش بوڑھی عورت لڑکے کو اپنے مکان کے عقب کے حصہ میں رہائشی کمرے سے متصل واقع ایک کمرہ میں لے گئی، موتیوں سے پرو کر بنایا ہوا ایک پردہ اس کمرے کو رہائشی کمرے سے الگ کرتا تھا۔



وہ بوڑھی عورت کرسی پر بیٹھ گئی اور لڑکے کو بھی ٹھیک سے بیٹھنے کو کہا۔ پھر اس عورت نے اپنے ہاتھ میں لڑکے کا ہاتھ پکڑا اور خاموشی سے کوئی مخصوص دعا پڑھنے لگی۔

یہ خانہ بدوش جپسیوں کی زبان میں کوئی دعا تھی۔ لڑکے نے اس سے قبل بھی سڑکوں پر آتے جاتے خانہ بدوش بنجاروں کو اکثر کچھ ایسا ہی پڑھتے سنا تھا۔

خانہ بدوش بنجارے بھی چرواہوں کی طرح ہی سفر کرتے ہیں، بس فرق یہ ہوتا ہے کہ اُن کے پاس بھیڑوں کا گلّہ نہیں ہوتا تھا۔

لوگ کہتے ہیں کہ خانہ بدوش بنجارے ٹھگ ہوتے ہیں، اپنی پوری زندگی لوگوں کو بیوقوف بنا کر دھوکہ دیتے اور اپنا کام چلاتے ہیں۔ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ اُنہوں نے شیطانوں سے معاہدہ کر رکھا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ خانہ بدوش بنجارے بچوں کو اغوا کر کے اپنے ساتھ پراسرار کیمپوں میں لے جاتے ہیں اور انہیں اپنا غلام بنا لیتے ہیں۔

اس نے بچپن میں سن رکھا تھا، اکثر مائیں بچوں کو خانہ بدوشوں کا نام لے کر ڈرایا کرتی تھیں کہ وہ اُنہیں لے کر بھاگ جائیں گے۔ بچپن میں وہ بھی خانہ بدوشوں سے بہت خوف کھاتا تھا۔ جب اُس عورت نے لڑکے کا ہاتھ پکڑا تو وہی بچپن کا خوف اُس پر طاری ہونے لگا تھا۔

لیکن یہ بُری عورت نہیں ہو سکتی۔ اُس نے اپنے خوف کو کم کرنے اور اپنے آپ کو یقین اور دلاسا دینے کے لیے سوچا۔

اگر خوف سے اُس کے ہاتھ میں کپکپاہٹ پیدا ہوئی تو عورت پر اُس کا ڈر واضح ہو جائے گا۔ وہ دِل ہی دِل میں دعائیں پڑھنے لگا....

”بہت ہی دلچسپ....“

خانہ بدوش عورت لڑکے کے ہاتھوں پر نظریں جماتے ہوئے بولی اور پھر خاموش ہو گئی۔

لڑکا کچھ مضطرب ہونے لگا جس کی وجہ سے اُس کا ہاتھ کانپنے لگا۔ اور خانہ بدوش عورت نے اُس کی گھبراہٹ محسوس کر لی۔ لڑکے نے یک دم تیزی سے اپنے ہاتھ کھینچ لیے اور ذرا سراسیمگی سے بولا:

”میں یہاں تمہارے پاس اپنی ہتھیلیوں کی لکیریں پڑھوانے نہیں آیا ہوں....“

آخر میں اِس خانہ بدوش عورت کے پاس آیا ہی کیوں....؟، اُس نے تاسّف سے سوچا۔

پھر ایک لمحے کے لیے اُسے خیال آیا کہ اُس خانہ بدوش عورت کو اس کی اُجرت دے کر خواب کی تعبیر جانے بغیر واپس چلا جاؤں۔ میں ہی شاید اپنے اس عجیب خواب کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دے رہا ہوں۔

”تم اپنے خوابوں کی تعبیر جاننے کے لئے آئے ہو ناں۔“ بوڑھی عورت دوبارہ گویا ہوئی

”خواب دراصل قدرت کی زبان ہوتے ہیں جن کے ذریعہ قدرت بعض اوقات اپنا پیغام انسانوں تک پہنچاتی ہے۔ اگر یہ پیغام ہماری زبان میں ہے تو میں اُس کی تعبیر آسانی سے بیان کر سکتی ہوں لیکن اگر وہ روح کی زبان میں پیغام دیتا ہے تو اُس کا مفہوم وہی سمجھ سکتا ہے جس کو یہ پیغام بھیجا گیا ہو گا۔ اگر تمہارا خواب روح کی زبان میں ہوا تو تم کو خود ہی مطلب اخذ کرنا ہو گا.... خیر تعبیر جو کچھ بھی ہو لڑکے، تمہیں میری مشاورت کی اُجرت تو دینا ہی ہو گی۔“

”ہے ناچالاکی اِس خانہ بدوش عورت کی.... اسی طرح یہ لوگوں کو ٹھگتے ہیں“.... لڑکے نے سوچا، پھر بھی چلو دیکھتے ہیں۔ جب اُجرت دینی ہی ہے تو پھر خواب بتا کر ہی دینا چاہیے۔

اس نے بوڑھی عورت کو ایک موقع دینے کا فیصلہ کیا۔ ویسے بھی چراہوں کو زندگی میں ایسے کئی مواقع پُرخطر فیصلہ لینے ہی پڑتے ہیں۔ کبھی بھیڑیوں کا خوف اور کبھی خشک سالی اور اور قحط کا خدشہ اور شاید اِنہیں خدشات میں زندگی کا لطف چھپا ہے۔“

”میں نے ایک ہی خواب دو بار دیکھا ہے۔“ لڑکے نے بتانا شروع کیا۔

”میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنی بھیڑوں کے ساتھ ایک میدان میں ہوں

کہ اچانک ایک بچہ نمودار ہوتا ہے اور میری بھیڑوں کے ساتھ کھیلنے لگتا ہے۔ مجھے یہ بالکل پسند نہیں کہ کوئی میری بھیڑوں کو پریشان کرے کیونکہ میری بھیڑیں اجنبیوں سے خوف محسوس کرتی ہیں، لیکن ناجانے کیوں میری بھیڑیں بچوں سے بالکل نہیں ڈرتیں۔

میری سمجھ میں اب تک نہیں آیا کہ آخر بھیڑیں انسانوں کی عمروں کا اندازہ کیسے کر لیتی ہیں۔"

"مجھے صرف اپنے خواب کے بارے میں بتاؤ،" عورت ذرا تلخی سے بولی۔ "مجھے ابھی جا کر کھانا بھی بنانا ہے اور شاید تمہارے پاس پیسے بھی کم ہی ہیں، میرے پاس تمہاری باتیں سننے کے لیے زیادہ وقت نہیں ہے۔"

لڑکا تھوڑا سا شرمندہ ہوا۔ پھر اپنا خواب بیان کرتے ہوئے بولا۔

"تھوڑی دیر تک تو وہ بچہ میری بھیڑوں کے ساتھ کھیلتا رہا۔ لیکن پھر اچانک اُس نے میرے دونوں ہاتھوں کو پکڑا اور یکایک مجھے مصر کے قدیم اہرام تک پہنچا دیا۔"

لڑکا ایک لمحہ کے لیے خاموش ہوا، یہ جاننے کے لیے کہ کہیں مصر کے اہرام کا لفظ اُس خانہ بدوش بوڑھی عورت کے لئے اجنبی تو نہیں، لیکن عورت خاموشی سے اس کی بات سن رہی تھی۔

"پھر مصر کے اہرام میں ...." لڑکے نے ایک بار پھر **مصر کے اہرام** کے تین الفاظ ذرا زور دیتے ہوئے دہرائے تاکہ بوڑھی عورت سمجھ سکے اور کہنے لگا کہ:

"پھر اس بچے نے مجھ سے کہا کہ اگر تم اِس جگہ آئے، تو تم یہاں ایک پوشیدہ خزانہ پاؤ گے۔ لیکن جیسے ہی وہ بچہ خزانہ کے درست مقام کی نشاندہی کرنے جا ہی رہا ہوتا ہے، کہ میری آنکھ کھل جاتی ہے"

دوسری بار بھی یہی خواب دیکھتے ہوئے ایسے ہی موقع پر میری آنکھ کھل گئی تھی۔

خانہ بدوش عورت تھوڑی دیر خاموش رہی۔ پھر دوبارہ لڑکے کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر اسے احتیاط سے دیکھنے لگی۔ پھر بولی۔

"فی الحال میں تم سے کوئی اُجرت نہیں لوں گی، لیکن اس تعبیر کے عوض اگر تم خزانہ ڈھونڈ لیتے ہو تو اُس کا دسواں حصہ مجھے دینا پڑے گا۔"

لڑکا ہنس پڑا.... اس کی ہنسی میں ایک قسم کی خوشی بھی شامل تھی کہ چلو اچھا ہوا خزانہ کے خواب کی وجہ سے، کم از کم ابھی اِس کی رقم تو بچ گئی۔

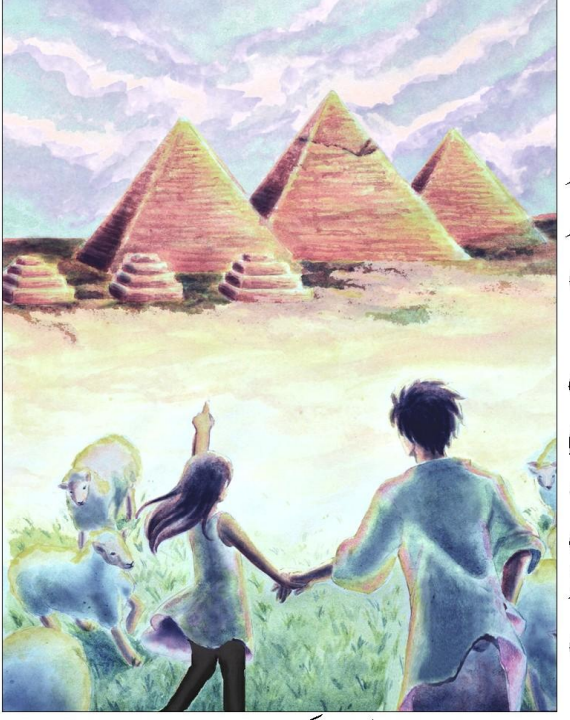
"ٹھیک ہے، مجھے خواب کی تعبیر تو بتاؤ" لڑکے نے پوچھا۔

"نہیں سب سے پہلے، تم قسم کھاؤ کہ جو کچھ میں تمہیں بتاؤں گی اُس کے عوض تم خزانہ کا دسواں حصہ مجھے ضرور دو گے۔"

لڑکے نے فوراً قسم کھا کر وعدہ کیا کہ وہ ایسا ہی کرے گا۔ لیکن اُس عورت نے کہا کہ

"تم دوبارہ قسم کھاؤ۔"

جب لڑکے نے دوبارہ قسم کھالی تو وہ خانہ بدوش بوڑھی عورت بولی کہ "یہ خواب ہماری دنیا



کی زبان ہی میں ہے اُس لیے میں اس کی تعبیر کر سکتی ہوں، لیکن چونکہ اس خواب کی تعبیر بہت مشکل ہے اِس لئے میں خزانہ کا دسواں حصہ تم سے مانگ رہی ہوں۔"

"اچھا سنو !.... میرے مطابق اس خواب کی تعبیر یہ ہے کہ تم **مصر کے اہرام** ضرور جاؤ گے....، اگر چہ میں نے ان کے بارے میں کبھی نہیں سُنا کہ یہ کہاں ہے، لیکن اگر خواب میں اس بچے نے اُن کو دکھایا ہے تو سمجھ لو کہ وہ واقعی موجود ہیں اور تمہیں وہاں خزانہ ملے گا جو تمہیں دولت مند بنادے گا۔"

لڑکا جو پہلے تو حیرت اور غور سے اس عورت کی باتیں سن رہا تھا، اب چڑچڑا سا گیا۔ لیکن وہ اپنی جھنجھلاہٹ عورت پر واضح نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اُس نے سوچا کہ کیا بے وقوفی ہے۔ اس میں نئی بات کیا ہے، یہ بات تو خواب سے ویسے ہی واضح ہو رہی ہے۔ اس میں اس بوڑھی عورت کا کیا کارنامہ....؟ لیکن پھر وہ یہ سوچ کر مطمئن ہو گیا کہ اچھا ہوا مجھے پیسے نہیں دینے پڑیں گے۔

"مجھے اس بات کے لئے اپنا وقت برباد کرنے کی کوئی ضرورت نہیں...." لڑکے نے کہا۔

"میں نے بتایا ناں کہ تمہارے خواب کی تعبیر تھوڑی مشکل ہے اور بعض اوقات زندگی میں بظاہر عام سی نظر آنے والی باتیں بھی انتہائی غیر معمولی ثابت ہوتی ہیں۔ صرف ذہین، صاحبِ فہم و بصیرت انسان ہی ان کو سمجھ پاتے ہیں۔ عقل مند لوگ بھی اُن کو نہیں سمجھ پاتے۔ میں اتنی ذہانت اور بصیرت نہیں رکھتی، اِسی لئے صرف ہاتھ کی لکیریں پڑھنے کا ہنر سیکھ کر کام چلا رہی ہوں۔"

"اچھا یہ تو ٹھیک ہے، یہ تو بتاؤ کہ میں وہاں تک کیسے پہنچوں گا۔" لڑکے نے سوال کیا۔

"میں تو صرف خوابوں کی تعبیر بتا سکتی ہوں۔ مجھے نہیں معلوم کہ اُنہیں حقیقت میں کس طرح تبدیل کیا جائے، اگر میں اس قابل ہوتی تو اس طرح یہاں کسمپرسی میں اپنی بیٹیوں کی مدد پر گزارا نہیں کر رہی ہوتی۔"

"اور اگر میں مصر کبھی نہیں جا سکا تو...."

"ظاہر ہے کہ مجھے میری رقم نہیں مل پائے گی اور میرے ساتھ یہ کوئی پہلا واقعہ نہیں ہو گا۔"

اب خانہ بدوش بوڑھی عورت نے اس لڑکے سے جانے کو کہا کیونکہ اس نے پہلے ہی اس کا بہت زیادہ وقت ضائع کروا دیا ہے۔

❖❖❖

خواب کی تعبیر سننے کے بعد، لڑکا خاصا دل شکستہ اور مایوس ہو گیا تھا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ اب وہ کبھی بھی خوابوں کو اتنی سنجیدگی سے نہیں لے گا اور نہ خوابوں پر یقین نہیں کرے گا.... پھر اچانک اسے یاد آیا کہ طریفا میں اسے آج بہت سارے کام کرنے تھے.... وہ فوراً بازار گیا تاکہ اپنے کھانے پینے کا بندوبست کر سکے، پھر اپنے پرانی کتاب کے بدلے نئی اور قدرے موٹی کتاب خریدی اور بازار کے مرکز میں عوامی چوک میں رکھی ایک بنچ پر بیٹھ گیا۔

دھوپ کی شدّت کی وجہ سے دِن خاصا گرم تھا اور وہ مشروب نکال کر پینے لگا، جس سے اُسے تازگی اور فرحت محسوس ہوئی۔ بھیڑوں کا گلّہ شہر کے داخلی دروازے پر ایک دوست کے اصطبل میں تھا۔

طیفا شہر میں اس لڑکے کے کئی دوست تھے۔ دوستی کرنا اُس کا محبوب مشغلہ تھا اور شاید اِسی لئے سفر کرتے رہنے میں اور نئے دوست بنانے میں اُسے مزہ بھی آتا تھا۔ لیکن وہ ایک ہی دوست کو زندگی بھر یا ہر وقت برتنے کا قائل نہیں تھا۔ ہر روز ایک ہی جیسے چہرے نظر آئیں یہ اُس کو پسند نہ تھا۔ درس گاہ میں تعلیم کے دوران بھی اُسے ایسی ہی صورتِ حال کا سامنا تھا۔

اگر آپ روز کسی ایک شخص کے ساتھ زندگی، گزارنے لگیں، تو وہ شخص آپ کی زندگی کا حصہ بن جاتا ہے۔ پھر وہ شخص آپ کو اپنے حساب تبدیل کرنا چاہتا ہے اور جب کوئی دوسروں کی توقعات پر پورا نہ اتر پائے تو ظاہر ہے کہ خود بخود ناراضیاں اور دوریاں بڑھنے لگتی ہیں۔ اس طرح زندگی کا لطف بھی متاثر ہوتا ہے اور دوستی بھی....

یوں تو ہر شخص رائے رکھتا ہے کہ دوسروں کو کیسے رہنا چاہیے اور لوگ اپنی زندگی کیسے گزاریں، مگر خود ان کی اپنی زندگی کیسی ہو اور ان کا برتاؤ دوسروں کے ساتھ کیسا ہو، یہ کسی کو خیال نہیں آتا۔

وہ سوچتا رہا.... اس نے آسمان کی جانب دیکھا سورج کی تمازت میں ابھی بھی شدت تھی، جب تک سورج قدرے ڈھل نہ جائے، اس نے انتظار کرنے کا فیصلہ کیا۔ تھوڑی دیر میں گلّہ کو لے کر وہ اپنی راہ لے گا۔ بس اب تاجر کی بیٹی تک پہنچنے میں تین ہی دن تو بچے تھے۔

اُس نے خریدی ہوئی نئی کتاب کھول کر پڑھنا شروع کر دی۔ پہلے صفحہ پر کسی رسمِ تدفین کا احوال تھا۔ جس میں شریک لوگوں کے ناموں کا تلفّظ خاصا مشکل تھا۔ وہ سوچنے لگا کہ اگر اُسے کبھی کوئی کتاب لکھنے کا موقع ملا تو وہ ایک وقت میں صرف ایک ہی نام کا تذکرہ کر دے گا تاکہ پڑھنے والوں کو ڈھیر سارے نام یاد رکھنے میں دِقّت نہ ہو۔

آخر کار یکسوئی سے تھوڑی دیر پڑھنے کے بعد اُس کی دلچسپی بڑھتی گئی اور کتاب اُسے پسند آنے لگی۔

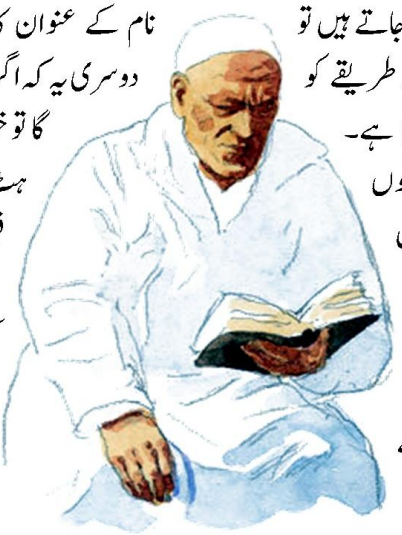
تدفین کے دن برف باری ہو رہی تھی۔ یہ پڑھتے ہوئے گرم دھوپ میں اسے ٹھنڈک کا

پر لطف احساس پیدا ہوا۔ ابھی وہ پڑھنے میں محو ہی تھا کہ ایک ضعیف شخص اُس کے قریب آ کر اس طرح بیٹھ گیا جیسے اس سے کچھ پوچھنا چاہتا ہو۔

بوڑھے نے بازار کے اس چوک میں آتے جاتے لوگوں کی طرف اِشارہ کرتے ہوئے پوچھا۔

''یہ لوگ کیا کر رہے ہیں؟....''

''اپنے اپنے کام کر رہے ہیں۔'' لڑکے نے انتہائی روکھے لہجے میں مختصر جواب دے کر بوڑھے کو ٹالنا چاہا یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ وہ ابھی کتاب پر زیادہ توجہ دینا چاہتا ہے۔ جبکہ حقیقتاً وہ تاجر کی لڑکی کے تصوّر میں محو تھا اور سوچ رہا تھا کہ اس بار وہ تاجر کے پاس پہنچ کر بھیڑوں کے اون لڑکی کے سامنے ہی اُتارے گا۔ تاکہ لڑکی اُس کی صلاحیتوں سے متاثر ہو اور سوچے کہ اتنا مشکل کام کتنی آسانی سے کر لیتا ہے۔ وہ چشم تصور میں کئی بار اسی منظر کو دہرا چکا تھا، ہر بار جب وہ لڑکی کو بتاتا ہے کہ اون نکالنے کے لئے بھیڑ کے اون پیچھے سے آگے کی طرف کاٹے جاتے ہیں تو لڑکی اُس کی معلومات اور طریقے کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتی ہے۔ اُس نے بھیڑوں اور چرواہوں کے متعلق کچھ کتابوں میں پڑھ کر کہانیاں اور واقعات بھی یاد کر لئے تھے لیکن اب یہ کہانیاں وہ لڑکی کو اس طرح بتائے گا کہ جیسے یہ واقعات خود اُس کے ساتھ گزرے ہوں۔ لڑکی تو پڑھی لکھی ہے ہی نہیں، اُسے حقیقت کا پتہ کہاں چل سکے گا۔



وہ سوچتا رہا، لیکن اِس دوران بوڑھا مستقل اُسے متوجّہ کر کے بات کرنے کی کوشش کرتا رہا۔

پھر اس بوڑھے نے اُس نے لڑکے سے کہا کہ میں بہت تھک گیا ہوں اور پیاس بھی لگی ہے۔ اس نے مشروب مانگا۔ لڑکے نے اسے بوتل تھمادی، یہ سوچ کر کہ شاید اب بوڑھا خاموشی سے چلا جائے گا اور اُسے تنہا چھوڑ دے۔

لیکن وہ اجنبی بوڑھا ضد کا پکا تھا اور اس سے باتیں کرنا چاہتا تھا، ''کون سی کتاب ہے؟''۔

لڑکا جھلّا گیا، اور چاہا کہ اُس جگہ سے ہٹ کر کہیں اور جا بیٹھے مگر یہ اسے غیر مہذب لگا، اُسے والد کی نصیحت یاد آ گئی کہ بزرگوں اور ضعیفوں کا احترام کرنا چاہیے۔ چنانچہ اُس نے کتاب بوڑھے کی طرف بڑھادی۔ اس کی دو وجوہات تھیں:

ایک وجہ تو یہ تھی کہ لڑکا خود ہی کتاب کے نام کے عنوان کا صحیح تلفظ نہیں جانتا تھا، اور دوسری یہ کہ اگر یہ اجنبی بوڑھا پڑھنا نہ جانتا ہو گا تو خود ہی شرمندہ ہو کر یہاں سے ہٹ کر دوسری بنچ کر جانے کا فیصلہ کر لے گا۔

''ہمم ....'' بوڑھے نے کتاب کو الٹ پلٹ کر ایسے دیکھا، جیسے یہ کوئی عجیب و غریب چیز ہو اور پھر بولا:

''یہ کتاب ہے تو ٹھیک

ٹھاک، لیکن تھوڑی خشک سی ہے اور پڑھتے ہوئے دقّت محسوس ہوتی ہے۔"

یہ سن کر لڑکا کو دھچکا لگا اور حیرت بھی ہوئی کہ یہ بوڑھا تو نہ صرف پڑھ سکتا تھا بلکہ اُس کتاب کو پہلے ہی پڑھ چکا تھا۔ لڑکے نے سوچا کہ اگر یہ کتاب واقعی خشک اور الجھا دینے والی ہے تو ابھی بھی وقت ہے، میں یہ کتاب تبدیل کر دیتا ہوں۔

"اِس کتاب میں کوئی نئی بات نہیں ہے۔ وہی کچھ ہے جو دنیا کی دوسری کتابوں میں ہے"۔ بوڑھے نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا،

"اِس کتاب کا مرکزی خیال یہی بتاتا ہے کہ انسان اپنی منزل مقصود کو پانے کی کوشش میں کس طرح قسمت کے ہاتھوں بے بس ہو جاتے ہیں، اور اس کتاب کا انجام اس کہاوت پر ہوا ہے کہ ہر انسان دنیا کے سب سے بڑے جھوٹ پر یقین رکھتا ہے۔"

"اور یہ بڑا جھوٹ کیا ہے؟" لڑکے نے تعجب سے پوچھا۔ "عظیم ترین جھوٹ یہ ہے کہ انسان کی زندگی میں ایک خاص مرحلہ آتا ہے جہاں حالات اس کے قابو میں نہیں رہتے اور اس کی زندگی قسمت کے کنٹرول میں ہو جاتی ہے ۔ یہی دنیا کا سب سے بڑا جھوٹ ہے۔"

"میرے ساتھ تو کبھی ایسا نہیں ہوا۔" لڑکا بولا۔ "میرے والدین مجھے ایک راہب بنانا چاہتے تھے لیکن میں نے چرواہا بننے کا فیصلہ کیا۔"

"یہ بہت اچھا ہے...." بوڑھے نے کہا۔ "ویسے بھی تمہیں سفر کرنا اچھا لگتا ہے...."

"میں کیا سوچ رہا ہوں یہ اس بوڑھے کو کیسے معلوم ہوا۔" لڑکا دِل میں سوچنے لگا۔

بوڑھا کتاب کی ورق گردانی میں ایسے مصروف تھا جیسے کتاب واپس کرنے کا ارادہ نہیں رکھتا ہو۔ لڑکے نے بوڑھے پر غور سے ایک نظر ڈالی۔ اس کا لباس اجنبی سا تھا۔ بوڑھا حلیے سے ایک عرب لگتا تھا جو اُس علاقہ میں اکثر نظر آتے رہتے تھے۔ افریقہ، طریفا کے ساحل سے محض چند گھنٹوں کی مسافت ہی پر تو ہے۔ بس بحرہ اوقیانوس اور بحر روم کے درمیان موجود تنگ آبنائے کشتی کے ذریعہ پار کرنے پر افریقہ کی سرزمین آجاتی ہے۔

عرب لوگ اکثر و بیشتر اس علاقہ میں تجارت کے لئے آتے رہتے تھے۔ اس نے دن میں کئی بار ان عربوں کو اجنبی زبان میں دعائیں پڑھتے اور عبادات کی ادائیگی کرتے دیکھا تھا۔

"آپ کس علاقے سے آئے ہیں؟...." لڑکے نے پوچھا۔

"بہت سے علاقوں سے...."

"کسی بھی شخص کا تعلق بیک وقت کئی علاقوں سے کیسے ہو سکتا ہے...." لڑکے نے پوچھا:

"اب دیکھو جیسے کہ میں چرواہا ہوں، میں نے اندلوسیا میں بہت دور دور تک سفر کیا ہے اور بہت سے علاقوں میں گھوما ہوں، لیکن میرا اصل علاقہ تو ایک ہی ہے۔ اندلوسیا کے تاریخی عالیشان محل (قصبہ المریہ) کے قریب آباد ایک چھوٹا سا شہر.... جہاں میں پیدا ہوا تھا۔"

''اچھا اگر ایسی بات ہے تو ٹھیک ہے.... میں کہہ سکتا ہوں کہ میں شالیم Salem میں پیدا ہوا تھا۔'' بوڑھے نے جواب دیا۔

لڑکے کو پتہ نہ تھا کہ شالیم کہاں ہے، لیکن اس نے مزید کچھ نہ پوچھا، اُسے خوف تھا کہ اگر میں نے پوچھ لیا تو کہیں بوڑھے پر اُس کی کم علمی ظاہر نہ ہو جائے۔ اپنے تاثرات چھپانے کے لیے اس نے اپنی نظریں سامنے بازار کے چوک کی جانب پھیر لیں جہاں لوگوں کے آنے جانے کا سلسلہ جاری تھا۔ سب بہت مصروف لگ رہے تھے۔

''تو شالیم....!! کیسی جگہ ہے'' لڑکے نے کچھ جاننا چاہا۔ شاید کچھ اسی طرح جگہ کے متعلق اندازہ ہو سکے۔

''ویسی ہی ہے جیسی ہمیشہ رہی ہے۔'' بوڑھے نے جواب دیتے ہوئے کہا۔

اس سے بھی لڑکے کو کچھ سراغ نہ مل سکا کہ شالیم کہاں ہے۔ البتہ اُسے یہ تو معلوم تھا کہ شالیم اندلس کا کوئی شہر نہیں ہو سکتا، اگر ہوتا تو اُس نے کبھی نہ کبھی تو اُس کا نام سنا ہی ہوتا۔

لڑکے نے مزید جاننے کے لئے پوچھا ''شالیم میں آپ کیا کام کرتے ہیں۔''

''شالیم میں میں کیا کام کرتا ہوں؟؟؟'' بوڑھا ہنسنے لگا اور پھر بولا ''میں شالیم کا بادشاہ ہوں۔''

شالیم کا بادشاہ!!.... لڑکا سوچنے لگا۔ آدمی بھی کیسی کیسی عجیب باتیں کرتے ہیں۔ اُن سے تو اچھا ہے کہ بھیڑوں کے ساتھ وقت گزارا جائے یا بس اپنی کتابوں کے ساتھ تنہا ہی رہا جائے ۔ کتابوں کم از کم دلچسپ اور حیرت انگیز کہانیاں تو سناتی ہیں اور وہ بھی اُس وقت جب سننے کو دل چاہتا ہو۔ لیکن جب انسانوں سے بات کرنے کا معاملہ ہو تو وہ بعض اوقات ایسی عجیب و غریب باتیں کر دیتے ہیں کہ ان سے بات کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ لڑکا سوچتا رہا۔

''میں ملکی صادق Melchizedek ہوں۔'' بوڑھے نے اپنا تعارف کرایا اور پھر بولا۔ ''کتنی بھیڑیں ہیں تمہارے پاس۔''

''کافی زیادہ ہیں'' لڑکے نے جواباً کہا۔ اسے لگا کہ بوڑھا اُس کے بارے میں مزید جاننا چاہتا ہے۔

''اچھا! یہ تو کافی بڑا مسئلہ ہے۔ اگر تم محسوس کرتے ہو کہ تمہارے پاس کافی زیادہ بھیڑیں ہیں تو میں تمہاری مدد کر سکتا ہوں۔''

یہ سُن کر لڑکا چڑ چڑا گیا۔ مدد، کیسی مدد....؟ میں نے کب اس بوڑھے سے مدد مانگی، بلکہ اسی نے پہلے مجھ سے مشروب مانگا تھا اور پھر گفتگو کا آغاز بھی اُسی نے ہی کیا تھا۔ اب لڑکا اُکھڑے لہجے میں بولا،

''مجھے میری کتاب واپس دے دیجئے۔ مجھے جا کر اپنی بھیڑیں اکٹھی کرنا ہیں اور کہیں جانا بھی ہے۔''

''اگر تم مجھے اپنی بھیڑوں کا دسواں حصہ دے دو گے تو.... میں تمہیں اس پوشیدہ خزانے تک پہنچنے کا طریقہ بتا سکتا ہوں۔'' وہ بوڑھے اچانک بول اٹھا، اور وہ نوجوان حیرت زدہ رہ گیا۔ پوشیدہ خزانہ.... اس بوڑھے کو کیسے پتا چلا....؟؟؟

(جاری ہے)

نفرت

قیام پاکستان سے پہلے کے پس منظر میں لکھا گیا ایک افسانہ

ممتاز مفتی

عجیب واقعات تو دنیا میں ہوتے ہی رہتے ہیں مگر ایک معمولی سا واقعہ نازلی کی طبیعت کو یک لخت قطعی طور پر بدل دے، یہ میرے لئے بے حد حیران کن بات ہے۔ اس کی یہ تبدیلی میرے لئے معمہ ہے۔ چونکہ اس واقعہ سے پہلے مجھے یقین تھا کہ اس کی طبیعت کو بدلنا قطعی ناممکن ہے۔ اس لئے اب میں یہ محسوس کر رہی ہوں کہ نازلی وہ نازلی ہی نہیں رہی جو بچپن سے اب تک میری سہیلی تھی۔ جیسے اس کی اس تبدیلی میں انسان کی روح کی حقیقت کا بھید چھپا ہے۔

تعجب کی بات تو یہ ہے کہ وہ ایک بہت ہی معمولی واقعہ تھا یعنی کسی بھدے سے بدنما آدمی سے خدا واسطے کا بغض محسوس کرنا.... کتنی عام سی بات ہے۔

سہیلی کے علاوہ وہ میری بھابی تھی کیونکہ اس کی شادی بھائی مظفر سے ہو چکی تھی۔ اس بات کو تقریباً دو سال گزر چکے تھے۔ مظفر میرے ماموں زاد بھائی ہیں اور جالندھر میں وکالت کرتے ہیں۔

یہ واقعہ لاہور اسٹیشن پر ہوا۔ اس روز میں اور نازلی دونوں لائل پور سے جالندھر کو آ رہی تھیں۔

ایک چھوٹے سے درمیانے درجے کے ڈبے میں ہم دونوں اکیلی بیٹھی تھیں۔ نازلی پردے کی سخت مخالف تھی۔ برقعے کا بوجھ اٹھانا اس سے دوبھر ہو جاتا تھا۔ اس لئے گاڑی میں داخل ہوتے ہی اس نے برقع اتار کر لپیٹا اور سیٹ پر رکھ دیا۔ اس روز اس نے زرد رنگ کی ریشمی ساڑھی پہنی ہوئی تھی جس میں طلائی حاشیہ تھا۔ زرد رنگ اسے بہت پسند تھا اور اس کے گورے گورے جسم میں گلابی جھلک پیدا کر دیتا تھا۔

اس کی یہ بے پردگی اور بے باکی مجھے پسند نہ تھی۔ مگر اس بات پر اسے کچھ کہنا بیکار تھا۔ آتے جاتے لوگ اس کی طرف گھور گھور کر دیکھتے مگر وہ اپنے خیالات میں یوں مگن تھی جیسے جنگل میں تن تنہا بیٹھی ہو۔

دو تین گھنٹے تو یونہی گزر گئے مگر لاہور کے قریب جانے کون سا اسٹیشن تھا، جہاں

سے دو نوجوان لڑکے سوار ہوئے۔ مجھے تو کسی کالج کے طالب علم نظر آتے تھے۔ ان لڑکوں نے ہر اسٹیشن پر گاڑی سے اتر کر ہمیں تاڑنا شروع کر دیا۔ ہمارے ڈبے کے سامنے آ کھڑے ہوتے اور متبسم نظروں سے ہماری طرف دیکھتے۔ پھر آپس میں باتیں کرتے اور آنکھوں ہی آنکھوں میں مسکراتے۔ نازلی ویسے ہی بے باکی سے کھڑکی میں بیٹھی رہی بلکہ میرا خیال ہے کہ اسے اتنا بھی معلوم نہ ہوا کہ وہ نوجوان اسے دیکھ رہے ہیں۔ اس وقت وہ ایک کتاب پڑھ رہی تھی۔ میرے لئے اس کی یہ بے نیازی بے حد پریشان کن تھی۔ میں کچھ شرم اور کچھ غصہ محسوس کر رہی تھی۔ آخر مجھ سے رہا نہ گیا۔

میں نے کہا۔ ”نازلی برقع پہن لو۔ دیکھو لڑکے کب سے تمہیں تاڑ رہے ہیں۔“

”کہاں ہیں؟“ اس نے چونک کر کہا، پھر مسکرا دی۔ ”دیکھنے دو۔ ہمارا کیا لیتے ہیں۔ آپ ہی اکتا جائیں گے.... بے چارے۔“

”مگر برقع اوڑھ لینے میں کیا حرج ہے؟“

”برقع پہن لوں تو یہی ہو گا کہ سامنے کھڑے ہونے کی بجائے ادھر ادھر منڈلاتے پھریں گے۔“

”تم بھی حد کرتی ہو۔“

”میں کہتی ہوں نجمی....! ایمان سے کہنا۔ کیا تم اپنے آپ کو چھپانے کے لئے برقع پہنتی ہو؟“ وہ مجھے نجمی کہا کرتی تھی۔ چونکہ اس کے خیال کے مطابق نجم النساء گنگنا نام تھا۔ وہ بے اختیار ہنس دی۔ ”اچھا مان لیا کہ تم واقعی اپنے آپ کو چھپانے کے لئے برقع پہنتی ہو اور یہ برقع تو دیکھو۔“ اس نے میرے برقع کو ہاتھ میں مسلتے ہوئے کہا۔ ”یہ ریشمی بوسکی فیتے۔ جھالر یہ تو برقع بذات خود خوبصورت ہے واہ کیا خوب پردہ ہے۔“

”تم خوامخواہ بگڑتی ہو۔“ میں نے تنک کر کہا۔ ”بگڑنا تو خیر ہو گا.... مجھے تمہاری طرح بننا نہیں آتا۔“

”پگلی۔ دیکھتی نہیں ہو۔ عورتوں نے پردے کو بھی زیبائش بنا دیا ہے۔ آخر جو بات ہے اسے ماننے میں کیا حرج ہے؟“ یہ کہہ کر وہ ہنس پڑی....

”تمہیں تو ہر وقت مذاق سوجھتا ہے۔“ میں نے بگڑ کر کہا۔

”لو اور سنو۔ جو ہم کہیں، وہ تو ہوا مذاق اور جو آپ کہیں، وہ حقیقت ہے۔“

”اچھا بابا معاف کرو۔ بھول ہوئی۔ اب برقعہ تو اُتار دو کیا ان درختوں سے بھی پردہ کرو گی....؟“

”تمہارے خیالات بہت عجیب ہیں۔“ میں نے برقعہ اتارتے ہوئے کہا۔ اسٹیشن بہت دور رہ گیا تھا اور گاڑی ایک وسیع میدان سے گزر رہی تھی۔

”عجیب.... ہاں عجیب ہیں۔ اس لئے کہ وہ میرے اپنے ہیں۔ اگر میں بھی تمہاری طرح سنی سنائی باتیں شروع کر دوں تو تم مجھ سے کبھی ناراض نہ ہو۔“

”سنی سنائی....؟“

”ہاں سنی سنائی، اس لئے کہ یہ باتیں ظہیر صاحب کو بہت پسند ہیں اور تم چاہتی ہو کہ وہ تمہیں چاہیں۔ تمہارے میاں جو ہوئے۔ یہ سنہری چوڑیاں ہی دیکھو۔ یاد ہے تم سنہری چوڑیوں کو کیسی نفرت کی نظر سے دیکھا کرتی تھیں؟ مگر یہ انہیں پسند ہیں نا۔ اس لئے یہ بوجھ اٹھائے پھرتی ہو۔ ایمان سے کہنا۔ کیا یہ غلط ہے....؟ مجھے تو ایسی محتاجی گوارا نہیں۔

تم ہی نے تو مردوں کا مزاج بگاڑ رکھا ہے۔ ورنہ وہ بے چارے۔"

"تمہیں بھی تو زرد رنگ پیارا ہے نا؟"

"ہاں ہے اور رہے گا۔ میری اپنی پسند ہے۔ میں اپنے میاں کے ہاتھ کی کٹھ پتلی نہیں بننا چاہتی کہ جیسا جی چاہیں، نچالیں۔ میں نے ان سے بیاہ کیا ہے۔ ان کے پاس اپنی روح گردی نہیں رکھی اور تم.... تمہاری تو مرضی ہے ہی نہیں۔ تم تو ہوا کے رخ میں اڑنا چاہتی ہو۔"

دفعتاً گاڑی نے جھٹکا کھایا اور وہ لڑھک کر مجھ پر آگری۔

"یہ جھوٹ بولنے کی سزا ہے۔" میں نے اسے چھیڑنے کو کہا اور ہم دونوں ہنس پڑیں۔ گاڑی اسٹیشن پر رک گئی۔ دونوں جوان گاڑی سے اتر کر ہمارے سامنے آکھڑے ہوئے اور نازلی کو تاڑنے لگے۔ اس نے دو ایک مرتبہ ان کی طرف دیکھا۔ اس کے ہونٹوں پر نفرت بھرا تمسخر کھیل رہا تھا۔ "بے چارے۔" اس نے دبی آواز میں کہا۔ "مجھے تو ان پر ترس آتا ہے۔" اور وہ ویسے ہی بیٹھی رہی۔ نہ جانے اس کی بے باکی اور بے پروائی دیکھ کر یا کسی اور وجہ سے اور وہ بھی دلیر ہو گئے۔ پہلے تو آپس میں باتیں کرتے رہے۔ پھر ان میں سے جو زیادہ دلیر معلوم ہوتا تھا، ہمارے ڈبے کی طرف بڑھا۔ مگر نازلی کے انداز کو دیکھ کر گھبرا گیا۔ کچھ دیر کے لئے وہ رک گیا۔ ہاتھ سے اپنی نکٹائی سنواری۔ بالوں پر ہاتھ پھیرا۔ رومال نکالا اور پھر کھڑکی کی طرف بڑھا۔ کھڑکی کے قریب پہنچ کر ادھر ادھر دیکھا اور آخر ہمت کر کے نازلی کے قریب آکھڑا ہوا اور گھبرائی ہوئی آواز میں کہنے لگا۔

"کسی چیز کی ضرورت ہو تو...."

میں تو ڈر کے مارے پسینہ پسینہ ہو گئی۔ مگر نازلی ویسے ہی بیٹھی رہی اور نہایت سنجیدگی سے کہنے لگی۔ "ہاں صرف اتنی مہربانی فرمایئے کہ یوں سامنے کھڑے ہو کر ہمیں گھوریئے نہیں۔ شکریہ۔"

یہ کہہ کر اس نے اپنا منہ پھیر لیا۔ اس وقت نازلی کی سنجیدگی کو دیکھ کر میں حیران ہو رہی تھی۔ اس میں کتنی ہمت تھی۔ خیر نوجوان کا رنگ زرد پڑ گیا اور وہ کھسیانا ہو کر واپس چلا گیا۔ اس کے بعد وہ دونوں ہمیں کہیں نظر نہ آئے۔

ان دنوں نازلی کی طبیعت بے حد شوخ تھی مگر شوخی کے باوجود کبھی کبھی ایسی سنجیدگی سے کوئی بات کہہ دیتی کہ سننے والا پریشان ہو جاتا۔ ایسے وقت مجھے یوں محسوس ہوتا جیسے اس نسوانی جسم کی تہہ میں کوئی مردانہ روح جی رہی ہو۔ مگر اس کے باوجود مردوں سے دلچسپی نہ تھی۔ یقینی وہ مردوں کی طرف آنکھیں چمکا چمکا کر دیکھنے والی عورت نہ تھی۔ اس کے علاوہ اسے جذبہ محبت کے خلاف بغض تھا۔ مظفر بھائی دو سال کے عرصہ میں بھی اسے سمجھ نہ سکے تھے۔ شاید اسی لئے وہ اسے سمجھنے سے قاصر تھے۔ وہ ان کے روبرو ایسی باتیں کہہ دینے سے کبھی نہ جھجکتی تھی جو کسی عام خاوند کو سننا گوارا نہیں ہوتیں مگر وہ نازلی کی باتیں سن کر ہنسی میں ٹال دیتے تھے۔

لاہور پہنچنے تک میں نے منت سماجت کر کے اسے برقع پہننے کے لئے منا لیا۔ رات کو آٹھ بجے کے قریب ہم لاہور پہنچ گئے۔ وہاں ہمیں ڈیڑھ گھنٹہ جالندھر جانے والی گاڑی کا انتظار کرنا تھا۔ ہم اس

پلیٹ فارم پر جا بیٹھے جہاں سے ہماری گاڑی کو چلنا تھا۔ پلیٹ فارم خالی پڑا تھا۔ یہاں وہاں کہیں کہیں کوئی مسافر بیٹھا اونگھ رہا تھا یا کبھی کبھار کوئی وردی پوش بابو یا قلی تیزی سے ادھر سے ادھر گزر جاتا۔ مقابل کے پلیٹ فارم پر ایک مسافر گاڑی کھڑی تھی اور لوگ ادھر ادھر چل پھر رہے تھے۔ ہم دونوں چپ چاپ بیٹھی رہیں۔ ”لاحول ولا قوۃ“

میں نے نازلی کو کہتے سنا۔ دیکھا تو اس کا چہرہ زرد ہو رہا تھا۔ ”کیا ہے؟“ میں نے پوچھا۔

اس نے انگلی سے ساتھ والے بنچ کی طرف اشارہ کیا۔

بنچ پر بجلی بتی کے نیچے دو جوان بیٹھے کھانا کھا رہے تھے۔

”توبہ....! جانگلی معلوم ہوتے ہیں ۔“ نازلی نے کہا۔

سامنے بیٹھے ہوئے آدمی کی ہیئت واقعی عجیب تھی جیسے گوشت کا بڑا سا لوتھڑا ہو۔ سوجا ہوا چہرہ، سانولا رنگ، تنگ پیشانی پر دو بھدی اور گھنی بھنویں پھیلی ہوئی تھیں۔ جن کے نیچے دو اندر دھنسی ہوئی چھوٹی چھوٹی سانپ کی سی آنکھیں چمک رہی تھیں۔ چھاتی اور کندھے بے تحاشہ چوڑے اور جن پر سیاہ لمبا کوٹ یوں پھنسا ہوا تھا جیسے پھٹا جا رہا ہو۔ اسے دیکھ کر ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے تنگ جسم میں بہت سی جسمانی قوت ٹھونس رکھی ہو۔

چہرے پر بے زاری چھائی ہوئی تھی۔ اس کی حرکات بھدی اور مکروہ تھیں۔

”دیکھو تو....“ نازلی بولی۔ ”اس کے اعضاء کس قدر بھدے ہیں.....؟ انگلیاں تو دیکھو۔“ اس نے جھرجھری لی اور اپنا منہ پھیر لیا۔

”تم کیوں خواہ مخواہ پریشان ہو رہی ہو۔ جانگلی ہے تو پڑا ہو۔“ میں نے کہا۔ کچھ دیر تک وہ خاموش بیٹھی رہی۔ پھر اس کی نگاہیں بھٹک کر اسی شخص پر جا پڑیں جیسے وہ اسے دیکھنے پر مجبور ہو۔

”اسے کھاتے ہوئے دیکھنا.... توبہ ہے۔“ نازلی نے یوں کہا جیسے اپنے آپ سے کہہ رہی ہو۔

”صرف ایک گھنٹہ باقی ہے۔“ میں نے گھڑی کی طرف دیکھتے ہوئے کہا تاکہ اس کا دھیان کسی اور طرف لگ جائے مگر اس نے میری بات نہ سنی اور ویسے ہی گم صم بیٹھی رہی۔ اس کا چہرہ ہلدی کی طرح زرد ہو رہا تھا۔ ہونٹ نفرت سے بھنچے ہوئے تھے۔

میں نے اسے کبھی ایسی حالت میں نہ دیکھا تھا۔ اس کے برعکس کئی بار جب مظفر بھائی کسی دہشت ناک قتل کی تفصیلات سناتے اور ہم سب ڈر اور شوق کے مارے چپ چاپ بیٹھے سن رہے ہوتے اس وقت نازلی بے زاری سے اٹھ بیٹھتی اور جمائی لے کر کمرے سے باہر چلی جاتی۔

مگر اس روز اس کا ایک اجنبی کی انگلیوں اور کھانے کے انداز کو یوں غور سے دیکھنا میرے لئے باعث تعجب تھا اور سچی بات تو یہ ہے کہ اس کی شکل دیکھ کر مجھے خود ڈر محسوس ہو رہا تھا۔

”دیکھا نا؟“ میں نے بات بدلنے کی غرض سے کہا۔ ”تم جو بھائی مظفر کی انگلیوں پر ہنسا کرتی ہو۔ یاد ہے تم کہا کرتی تھیں، یہ انگلیاں تو سوئی کا کام کرنے کے لئے بنی ہوئی معلوم ہوتی ہیں۔ یاد ہے نا؟“

”توبہ ہے۔“ نازلی نے نحیف آواز میں کہا۔ ”اس کا بس چلے تو سب کو کچا ہی کھا جائے۔ کوئی مردم

خور معلوم ہوتا ہے۔'' وہ اپنی ہی دھن میں بیٹھی کچھ نہ کچھ کہہ رہی تھی جیسے اس نے میری بات سنی ہی نہ ہو۔ اس کے بعد میں نے اس سے کچھ کہنے کا خیال چھوڑ دیا۔ دیر تک میں ادھر ادھر دیکھتی رہی حتیٰ کہ میں نے اپنے بازو پر اس کے ہاتھ کا دباؤ محسوس کیا۔

''نجمی چلو کہیں دور جا بیٹھیں ۔ ضرور یہ کوئی مجرم ہے۔''

''پگلی۔'' میں نے مسکرانے کی کوشش کی مگر جانگلی کو دیکھتے ہی مسکراہٹ خشک ہوگئی۔ جانگلی اپنے دھیان میں بیٹھا ہاتھ دھو رہا تھا۔ واقعی اس کی انگلیاں سلاخوں کی طرح موٹی اور بے تکی تھیں۔ میرے دل پر نامعلوم خوف چھا رہا تھا۔ پلیٹ فارم میری آنکھوں میں دھندلا دکھائی دینے لگا۔ پھر دونوں نے آپس میں باتیں کرنا شروع کر دی۔

''شادی؟'' جانگلی نے کہا اور اس کی آواز یوں گونجی جیسے کوئی گھڑے میں منہ ڈال کر بول رہا ہو۔ نازلی نے جھرجھری لی اور سرک کر میرے قریب ہو بیٹھی۔ مگر اس کی نگاہیں اس شخص پر یوں گڑی ہوئی تھیں جیسے جنبش کی طاقت سلب ہو چکی ہو۔

''کچھ حالات ہی ایسے ہو گئے کہ شادی کے متعلق سوچنا میرے لئے نہایت ناخوشگوار ہو چکا ہے۔ میری شادی ہوتے ہوتے رک گئی۔ اسی بات نے مجھے الجھن میں ڈال دیا۔''

''آخر کیا بات تھی....؟'' ہم بھی سنیں۔'' اس کے ساتھی نے کہا۔

''کچھ بھی نہیں ۔ بس میری اپنی بے ہنگم طبیعت۔'' وہ ہنس پڑا۔ اس کی ہنسی بہت بھونڈی تھی۔

نازلی سرک کر میرے قریب ہوگئی۔

''میں اپنی طبیعت سے مجبور ہوں۔'' جانگلی نے کہا۔ ''تمام جھگڑا میری طبیعت کی وجہ سے ہی تھا۔ میری منگیتر میرے دوست ظہیرالدین صاحب کی لڑکی تھی۔ ظہیرالدین ہماری فرم کے منیجر تھے اور ان کا تمام کام میں ہی کیا کرتا تھا۔ چونکہ ان کے مجھ پر بہت سے احسانات تھے، میں نے ان کی بات کو رد کرنا مناسب نہ سمجھا حالانکہ میرے حالات کچھ اس قدر بگڑے ہوئے تھے کہ شادی کا بکھیڑا میرے لئے چنداں مفید نہ تھا۔ خیر میں نے سنا تھا کہ لڑکی بہت خوبصورت ہے اور سچ پوچھو تو خوب صورت لڑکی سے شادی کرنا میں قطعی ناپسند کرتا ہوں۔''

''عجیب انسان ہو۔'' اس کے ساتھی نے کہا۔

''عجیب ہی سہی مگر یہ ایک حقیقت ہے۔ میرا یہ مطلب نہیں کہ میں کسی بدصورت لڑکی سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ نہیں یہ بات نہیں۔ مگر کسی حسین لڑکی کو بیاہ لانا مجھے پسند نہیں۔''

''اوہ بڑا گھمنڈ ہے انہیں ۔'' نازلی نے میرے کان میں کہا۔

''خیر۔'' جانگلی نے بات جاری رکھی۔ ''ایک دن کی بات ہے کہ مجھے بے موقع ظہیرالدین کے مکان پر جانا پڑا۔ یاد نہیں کہ کیا بات تھی۔ مجھے صرف اتنا ہی یاد ہے کہ کوئی ضروری کام تھا۔ چونکہ عام طور پر میں ان کے مکان میں جانا پسند نہیں کرتا تھا۔ بہرحال ایک چھوٹی سی لڑکی باہر آئی اور کہنے لگی، آپ اندر چل کر بیٹھئے۔ وہ ابھی آتے ہیں۔ خیر میں ملاقاتی کمرے میں بیٹھا ہوا تھا کہ دفعتاً دروازہ آپ ہی کھل گیا اور کچھ دیر بعد ایک نوجوان لڑکی کھلے منہ

دروازے میں آ کھڑی ہوئی۔ پہلے تو وہ یوں کھڑی رہی گویا اس نے مجھے دیکھا ہی نہ ہو۔ پھر میری طرف دیکھ کر مسکرانے لگی جیسے لڑکیاں مردوں کی طرف دیکھ کر مسکرایا کرتی ہیں۔ پھر میز پر سے ایک کتاب اٹھا کر چلی گئی۔ میں اس کی بے باکی اور بناؤ سنگھار کو دیکھ کر غصے سے کھول رہا تھا۔ بعد میں معلوم ہوا کہ اس وقت وہ گھر میں اکیلی تھی۔ مجھے اب بھی وہ منظر یاد آتا ہے تو جی چاہتا ہے کہ کسی کو....'' اس نے گھونسا لہراتے ہوئے کہا۔ پھر وہ ہنس پڑا۔

نازلی نے اس کی سرخ آنکھیں دیکھ کر چیخ سی ماری۔ مگر ڈر یا نقاہت سے اس کی آواز ان دونوں تک نہ پہنچ سکی۔ ورنہ خدا جانے وہ کیا سمجھتے۔

جانگلی نے بات پھر شروع کی۔ بولا۔ ''وہ بن سنور کر وہاں کھڑی تھی۔ ایک زرد رنگ کار سے کی طرح بل کھایا ہوا دوپٹہ اس کے شانوں پر لٹک رہا تھا۔ سر ننگا۔ اف....! تمہیں کیا بتاؤں۔ اس کے بعد میں نے ظہیر الدین صاحب سے صاف صاف کہہ دیا کہ میں آپ کی بیٹی کو خوش نہیں رکھ سکتا۔ یعنی میں نے رشتے سے انکار کر دیا۔ اس بات پر وہ بہت بگڑے اور مجھے کوئی اور نوکری تلاش کرنی پڑی۔ مہینوں بغیر نوکری کے رہا۔ کہاں کہاں بھٹکتا پھرا۔ راجپوتانے میں نوکری آسانی سے نہیں مل سکتی۔''

''مگر اس میں انکار کی کیا بات تھی؟'' اس کے ساتھی نے کہا۔ ''آخر منگیتر تھی۔''

''بس یہی کہ مجھے بے پردگی سے بے حد نفرت ہے اور آج کل کا بناؤ سنگھار مجھے پسند نہیں۔ ہاں ایک بات اور ہے۔ کوئی لڑکی جو زرد دوپٹہ پہن سکتی ہے۔ میں اسے اپنی بیوی نہیں بنا سکتا۔ مجھے زرد رنگ سے چڑ ہے۔ اس کے علاوہ مجھے یہ بھی معلوم ہوا کہ وہ گھر کے کام کاج کو عار سمجھتی تھی۔ یہ آج کا فیشن ہے۔ تم جانتے ہو کہ آج کل لڑکیاں سمجھتی ہیں کہ برتن مانجھنے سے ہاتھ میلے ہو جاتے ہیں۔ جیسے ہاتھ دکھلاوے کی چیز ہوں۔ یہیں دیکھ لو، کتنی بے پردگی ہے۔ عورتیں برقعے اٹھائے پھرتی ہیں۔''

اس کا ساتھی ہنس پڑا اور پھر ہنستے ہنستے کہنے لگا۔ ''یار! تم تو راجپوتانے میں رہ کر بالکل بدل گئے ہو۔''

''اونہہ ہوں.... یہ بات نہیں۔'' جانگلی نے کہا۔ ''پردے کا تو میں بچپن سے ہی بہت قائل تھا۔ البتہ زرد رنگ سے مجھے ان دنوں نفرت نہ تھی۔ طبیعت بھی عجیب چیز ہے۔'' اس نے مسکراتے ہوئے کہا۔

''تمہاری طبیعت تو ایسی ہے جیسے مداری کا تھیلا۔'' اس کے ساتھی نے ہنستے ہوئے کہا اور وہ دونوں دیر تک ہنستے رہے۔ پھر وہ اٹھ بیٹھے۔

اس وقت پہلی مرتبہ جانگلی کی نگاہ نازلی پر پڑی جو اس کی طرف دیکھ رہی تھی۔ اس کے ماتھے پر شکن پڑ گئی اور آنکھیں نفرت یا خدا جانے کس جذبے سے سرخ ہو گئیں۔ نازلی کا دل دھڑک رہا تھا۔ اس کی نگاہیں جانگلی پر جمی ہوئی تھیں جیسے وہ انہیں وہاں سے ہٹانا چاہتی ہو مگر ہٹا نہ سکتی ہو اور تمام بدن کانپ رہا تھا۔ اس وقت مجھے محسوس ہوا جیسے نازلی میں ہلنے جلنے کی سکت نہ رہی ہو۔

یک لخت جانگلی مڑا اور وہ دونوں وہاں سے چلے گئے۔ اس وقت نازلی عجیب بے بسی کے ساتھ مجھ سے لگی بیٹھی تھی۔ گویا اس میں بالکل جان نہ ہو۔

کچھ دیر کے بعد جب اسے ہوش آیا۔ عین اس

کے قریب سے ایک قلی گزرا۔ وہ ٹھٹک گئی اور اس نے اپنا برقعہ منہ پر ڈال لیا۔

"اگر مجھے ایک خون معاف کر دیا جائے تو میں اسے یہیں گولی مار دوں۔" نازلی نے کہا۔

"کسے....؟" میں نے پوچھا۔

"کتا بتا ہے۔"

"اوہ! تمہارا مطلب اس شخص سے ہے مگر تم خواہ مخواہ اس سے چڑ رہی ہو۔ اپنی اپنی طبیعت ہے۔ اپنے اپنے خیالات ہیں۔ تمہیں اپنے خیالات پیارے ہیں، اسے اپنے۔"

"بڑی طرف داری کر رہی ہو۔" وہ بولی۔

"اس میں طرف داری کی کیا بات ہے۔" میں نے کہا۔ "تمہیں تو آپ سنی سنائی باتوں سے نفرت ہے۔ اس کے خیالات بھی مانگے کے نہیں۔ باقی رہی شکل، وہ تو اللہ میاں کی دین ہے.... ایمان کی بات پوچھو تو مجھے تو تم دونوں میں کوئی فرق دکھائی نہیں دیتا۔"

گاڑی پلیٹ فارم پر آ کھڑی ہوئی۔ ہم دونوں اندر بیٹھے۔ ہم نے انٹر کا ایک چھوٹا سا زنانہ ڈبہ تلاش کیا اور اس میں جا بیٹھے۔ نازلی نے برقعہ اتار کر لپیٹ کر بنچ پر رکھ دیا اور خود کونے میں بیٹھ گئی۔ حالانکہ ڈبے میں بہت گرمی محسوس ہو رہی تھی۔

پھر بھی اس نے کھڑکی کا تختہ چڑھا دیا۔ میں دوسرے پلیٹ فارم پر ہجوم دیکھنے میں محو ہو گئی۔ میرا خیال ہے ہم بہت دیر تک یونہی خاموشی سے بیٹھے رہے۔

"توبہ ہے...."

نازلی کی آواز سن کر میں چونک پڑی۔ دیکھا تو میرے پاس ہی وہ جانگلی ہاتھ میں سوٹ کیس لئے کھڑا تھا۔ میرے منہ سے چیخ نکل گئی۔ اسی لمحے میں نازلی نے آنکھیں اوپر اٹھائیں۔ سامنے اسے دیکھ کر نہ جانے کیا ہوا۔ بس مجھے اتنا معلوم ہے کہ اس نے لپٹ کر دوپٹہ میرے سر سے کھینچ لیا اور ایک آن میں خود کو اس میں لپیٹ کر گٹھڑی سی بن کر پڑ گئی۔

جانگلی کی بھدی آواز سنائی دی اور وہ الٹے پاؤں لوٹ گیا۔ میرا خیال ہے کہ وہ غلطی سے ہمارے ڈبے میں چلا آیا تھا۔ جب اس نے ہمیں دیکھا تو اپنی غلطی کو جان کر واپس چلا گیا۔

اس کے جانے کے بعد بھی بہت دیر تک نازلی اسی طرح منہ سر لپیٹے پڑی رہی۔ میرے دل میں عجیب عجیب ہول اٹھنے لگے۔ میرا خیال تھا کہ یہ سفر کبھی ختم نہ ہو گا۔ خدا جانے کیا ہونے والا ہے۔ ضرور کچھ ہونے والا ہے۔ خیر جوں توں ہم خیریت سے جالندھر پہنچ گئے۔

اگلے دن دوپہر کے قریب مظفر بھائی میرے کمرے میں آئے۔ ان کے چہرے پر تشویش اور پریشانی کے آثار تھے۔ کہنے لگے۔

"نجمہ! نازلی کو کیا ہو گیا ہے؟ کہیں مجھ سے ناراض تو نہیں....؟"

"مجھے تو معلوم نہیں۔" میں نے جواب دیا۔ "کیا ہوا....؟"

"خدا جانے کیا بات ہے؟ اس میں وہ پہلی سی بات ہی نہیں۔ آج صبح سے ہر بات کے جواب میں جی ہاں۔ جی ہاں۔ نازلی اور جی ہاں؟ میں سمجھا، شاید مجھ سے ناراض ہے۔"

"نہیں ویسے ہی اس کی طبیعت ناساز ہے...."

"طبیعت ناساز ہے؟" انہوں نے حیرانی سے کہا۔

"اگر طبیعت ناساز ہوتی تو کیا وہ بیٹھی باورچی خانے کا کام کرتی۔ وہ تو صبح سے حشمت کے پاس باورچی خانے میں بیٹھی ہے۔ کہتی ہے، میں کھانا پکانا سیکھوں گی۔ منہ ہاتھ تک نہیں دھویا۔ عجیب معاملہ ہے۔"

"وہم نہ کیجئے۔ آپ ہی ٹھیک ہو جائے گی۔" میں نے بات ٹالنے کے لئے کہا۔

"وہم کی اس میں کیا بات ہے۔ تم جانتی ہو اس کی طبیعت خراب ہو تو اس گھر میں رہنا مشکل ہو جاتا ہے اور باورچی خانے کے کام سے تو اسے چڑ ہے۔ آج تک وہ کبھی باورچی خانے میں داخل نہیں ہوئی تھی...."

وہ دو قدم چل کر لوٹ آئے۔

"اور مزے کی بات بتانا تو میں بھول ہی گیا۔ جانتی ہو نا کہ اسے زرد رنگ کتنا پیارا ہے۔ میں نے اس مرتبہ ایک نہایت خوبصورت زرد دوپٹہ اس کے لئے خریدا تھا۔ میرا خیال تھا کہ وہ زرد دوپٹہ دیکھ کر خوشی سے ناچے گی۔ مگر اس نے اس کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھا۔ وہیں کھونٹی سے لٹک رہا ہے۔ جب میں نے اصرار کیا تو کہنے لگی۔ "اچھا ہے۔ آپ کی مہربانی ہے۔"

نازلی کے منہ سے یہ بات نکلے۔ سوچو تو.... عجیب معاملہ ہے کہ نہیں۔" وہ بولے۔

نازلی کی مکمل اور فوری تبدیلی پر ہم سب حیران تھے۔ مگر وہ خود بالکل خاموش تھی۔ اسی طرح ایک دن گزر گیا۔ اسی شام بھائی مظفر تار ہاتھ میں لیے باورچی خانے میں آئے۔ ہم دونوں وہیں بیٹھے تھے۔ کہنے لگے۔

"جانتی ہو یہ کس کا تار ہے۔ خالہ فرید کا بڑا لڑکا حمید تھا نا.... جو پندرہ سال کی عمر میں راجپوتانے بھاگ گیا تھا؟ وہ واپس آ گیا ہے۔ اب وہ بہن کو ملنے دہلی جا رہا ہے۔ یہ تار اس کا ہے۔ کل صبح نو بجے یہاں پہنچے گا۔ چند ایک گھنٹوں کے لئے یہاں ٹھہرے گا۔"

"کون حمید....؟"

"تم کو یاد ہو گا۔ میں اور حمید اکٹھے پڑھا کرتے تھے۔"

نازلی کے ہونٹ ہلے اور اس کا چہرہ ہلدی کی طرح زرد پڑ گیا۔ ہاتھ سے پیالی گر کر ٹکڑے ٹکڑے ہو گئی۔

اگلے دن نو بجے کے قریب میں اور نازلی باورچی خانے میں بیٹھے تھے۔ وہ چائے کے لئے پانی گرم کر رہی تھی مگر یوں بیٹھی تھی جیسے اسے کسی بات کا دھیان ہی نہ ہو۔ پاس ہی کھونٹی پر اس کا زرد دوپٹہ لٹک رہا تھا۔ بھائی مظفر نے زبردستی اسے وہ دوپٹہ لینے پر مجبور کر دیا تو اس نے لے لیا لیکن پہننے کی طرف کوئی خاص توجہ نہ دی۔ اس کے بال بکھرے ہوئے اور کپڑے میلے تھے۔ اس وقت وہ میری طرف پیٹھ کئے بیٹھی تھی۔

باہر برآمدے میں بھائی صاحب کسی سے کہہ رہے تھے۔

"تم یہیں بیٹھو۔ میں اسے بلاتا ہوں۔ نہایت ادب سے بھابھی کو سلام کرنا۔"

"اچھا تمہاری مرضی۔" کسی نے بھدی آواز میں کہا جیسے کوئی گھڑے میں منہ ڈال کر بول رہا ہو۔

"وہی۔" میرے دل میں کسی نے کہا اور جانگلی کی شکل میرے سامنے آ کھڑی ہوئی۔ میں اسے دیکھنے کے لئے دبے پاؤں اٹھی۔

باورچی خانے کا دروازہ بند تھا۔ میں نے دروازہ کھولا تو اسی وقت بھائی صاحب حمید سے کہہ رہے تھے۔ ”آؤ تم بھی میرے ساتھ آؤ۔“

میں نے دروازہ زور سے بند کر دیا۔

نازلی نے دروازہ کھلنے اور بند ہونے کی آواز سنی۔ وہ دیوانہ وار اٹھی۔ کھونٹی سے لپک کر دوپٹہ اتار لیا۔ پھر میرے دیکھتے دیکھتے اسے چولہے کی طرف پھینک دیا جیسے کوئی بچھو ہو اور دوڑ کر حشمت کی چادر کو پکڑ لیا جو دوسرے دروازے کی پٹ پر لٹک رہی تھی اور اپنے آپ کو اس میں لپیٹ لیا۔ زرد دوپٹہ چولہے میں جلنے لگا۔ اسی وقت بھائی صاحب اندر داخل ہوئے مگر وہ اکیلے ہی تھے۔ انہوں نے حیرانی سے ہمیں دیکھا۔ کچھ دیر ہم تینوں خاموش ہی کھڑے رہے۔ آخر انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ نازلی کہاں ہے؟

میں نے نازلی کی طرف اشارہ کیا جو منہ لپیٹ کر کونے میں بیٹھی ہوئی تھی۔

”نازلی....!“ انہوں نے حیرانی سے دہرایا۔

وہ نازلی کے قریب گئے۔ ”یہ کیا حماقت ہے؟ چلو.... باہر حمید انتظار کر رہا ہے۔“

وہ خاموش بیٹھی رہی۔ پھر نحیف آواز میں کہنے لگی۔ ”نہیں۔ میں نہیں جاؤں گی۔“

”کیوں؟“ وہ بولے۔

اتفاقاً بھائی جان کی نظر جلتے ہوئے دوپٹے پر پڑی۔

”نازلی....!“ انہوں نے دوپٹے کی طرف دیکھ کر حیرانی سے کہا۔

نازلی نے سر ہلا دیا اور چمٹے سے دوپٹے کو پوری طرح چولہے میں ڈال دیا۔

بھائی نازلی کی اس تبدیلی پر بہت خوش دکھائی دیتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ نازلی کی طبیعت بہت سنور گئی ہے۔ بات ہے بھی درست۔ چونکہ اس کی طبیعت میں وہ ضد اور بے باک شوخی نہیں رہی۔

علمی تعاون کیجیے.....

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرمِ عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہوسکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اُردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجرِ عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

حضرت محمد عظیم برخیاؒ

فرماتے ہیں کہ:

جنت اُس کی میراث ہے جو خوش رہتا ہے۔ ناخوش آدمی جنت میں داخل نہیں ہو سکتا۔

مراقبہ ہال سانگھڑ

نگراں مراقبہ ہال: شوکت علی

مکان نمبر 51/262، نزد نورانی مسجد، سانگھڑ

پوسٹ کوڈ 68100 فون: 0345-3729979

سلسلہ عظیمیہ کے امام

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

متقی سے وہ انسان مراد ہے جو سمجھنے میں بڑی احتیاط سے کام لیتا ہے ۔ ساتھ ہی بدگمانی کو راہ نہیں دیتا ۔ وہ اللہ کے معاملے میں اتنا محتاط ہوتا ہے کہ کائنات کا کوئی روپ اسے دھوکا نہیں دے سکتا ۔

حیدر آباد - قاسم آباد(خواتین)

نگراں مراقبہ ہال: منظور النساء

فون:0345-3585178

معرفت: یار محمد انصاری، بنگلہ نمبر B-98، فیز 1، قاسم آباد،

نزد بوائز ہائی اسکول، حیدر آباد، پوسٹ کوڈ 71700

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔

فینگ شوئی اور دیواریں

Fengshui & Walls

گزشتہ سے پیوستہ

گھر کی دیواروں کو تصویروں سے فینگ شوئی کیجئے

شاہینہ جمیل

شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو گا جہاں گھر کے افراد اپنی خوبصورت یادیں تصاویر میں محفوظ نہ کرتے ہوں۔ گھر کے مکین یہ بھی چاہتے ہیں کہ ان خوبصورت لمحوں کو نا صرف وہ بلکہ ان کے گھر آنے والے مہمان بھی ضرور دیکھیں بے شمار موضوعات پر لوگ اپنی پسندیدگی کی بناء پر بھی تصاویر کو گھر کے کسی بھی حصے میں آویزاں کر دیتے ہیں۔ اس حقیقت سے نا آشنا ہو کر کہ کون سی تصویر گھر کے کس حصے میں ہونی چاہیے اور کس حصے میں نہیں۔

فینگ شوئی کے مطابق ہر گھر کے لیے نہایت اہم چیزیں یعنی گھر کا سکون، رشتوں میں محبت، مالی

خوشحالی گھر میں لگی تصاویر سے بڑی حد تک متاثر ہوتی ہیں۔ اب تو سائنس بھی شواہد دیتی ہے کہ ہر جیتے جاگتے انسان کی طرح تصویریں بھی بولتی ہیں۔ ہر تصویر کا بھی اپنا ''اورا'' ہوتا ہے یہ ''اورا'' اپنی ایک مخصوص توانائی رکھتا ہے، اس طرح ہر تصویر اپنے منفی اور مثبت اثرات رکھتی ہیں جو آپ کی اور گھر کی بایو میگنیٹک فیلڈ کو متاثر کر سکتی ہے۔ اب اثر منفی ہے یا مثبت اس کا انحصار ان تمام اقدامات اور اصولوں پر ہے جو فینگ شوئی ہمیں بتاتی ہے۔

یہ برسوں نہیں بلکہ صدیوں کی تحقیقات اور تفکر کا نچوڑ ہے۔ جو مختلف ادوار و تہذیب میں مختلف شکلوں اور ناموں سے بیان کیا گیا ہے۔

فینگ شوئی کی بنیادی تعلیمات یہ بتاتی ہیں کہ مکان اور مکین کا آپس میں انتہائی گہرا تعلق ہوتا ہے۔ چی توانائی کے بہاؤ کو مثبت اور ماحول سے ہم آہنگ رکھنے کے لئے ترتیب دیئے جانے والے تمام قوانین اور اصول کا بنیادی مقصد مکین کی صحت، تعلقات، مزاج الغرض ہر شعبے پر اپنا مثبت اثر رکھنا ہے۔ مکان دیواریں پیدا ہوانے والے کسی بھی طرح کے ڈیفیکٹس بیماریوں کو بھی دعوت دے سکتے ہیں۔ دیواریں اس میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ توانائی کے بہاؤ کے لئے حدود مقرر کر دیتی ہیں۔ ایک لائن کھینچ دیتی ہیں۔ اسی لئے ان کا صحیح بنیادوں پر تعمیر ہونا اشد ضروری ہے۔ اور اس کے بعد ان کا اچھی حالت میں رہنا اس سے بھی زیادہ ضروری۔ عام طور سے دیواروں کو مختلف رنگوں سے پینٹ کیا جائے۔ فینگ شوئی میں اس کے لئے مختلف رنگ بھی مخصوص کیے گئے ہیں۔

آج ہم بات کریں گے دیواروں کو تصاویر سے سجانے کی۔ کون سی دیوار پر کس طرح کی تصویر لگے گی۔ یہ ہماری کلائینٹ کی بھی فرمائش ہے جنہیں دیواروں کو سجانے کا حد درجہ شوق ہے۔

فینگ شوئی میں دیواروں کو تصاویر سے سجانا ایک حساس موضوع ہے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ تصاویر ٹانگنے کے لئے کیلیں ٹھونکنا پڑتی ہیں۔ اگر یہ کیلیں کسی غلط مقام کو ڈسٹرب کر جائیں تو اس سے خاصے سنجیدہ فینگ شوئی ڈیفیکٹس پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کی تفصیل ہم آگے بیان کرتے ہیں۔

آرٹ اور اینٹیک کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیجئے

شوق کی بناء پر کئی لوگ گھر کی سجاوٹ کے لیے مختلف تصاویر بغیر سوچے سمجھے گھر کے کسی بھی حصے میں لگا دیتے ہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ گھر یا پھر دکان میں بھی کن تصاویر کو لگانا چاہیے اور کن تصاویر کو لگانے سے گریز کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر اپنے وقت کی مشہور انگریزی فلم ٹائیٹینک میں ڈوبتے ہوئے جہاز کی بے شمار تصاویریں بازار میں فروخت ہوتی ہوئی نظر آئیں اور بے شمار لوگوں نے اس کی مقبولیت کی بناء پر اپنے گھروں کی دیواروں کو ڈوبتے ہوئے جہاز کی

تصویریں لگا کر بڑے شوق سے سجایا۔ اس حقیقت سے نا آشنا ہونے کی بناء پر کہ سمندر میں ڈوبتے ہوئے جہاز کے منفی اثرات سے آپکے گھر میں دوڑتی چی توانائی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

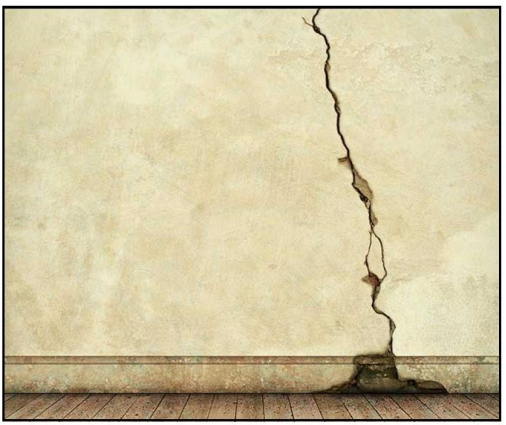
اگر آپ پینٹنگز یا فوٹو گرافی پسند کرتے ہیں یعنی آرٹ سے دلچسپی رکھتے ہیں تو یقیناً آپ ایک حساس اور خوبصورت دل کے مالک ہیں۔ تصاویر سے گھر کی آرائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ تو پھر کیوں ناں اس شوق سے چی توانائی کے مثبت حصول کو بہتر سے بہتر بنایا جائے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر کے لئے ایسی تصاویر اور آرٹ کا انتخاب کیجئے جس سے خوشی چھلکے، محبت کا عنصر ہو۔

اب یہ خوبصورت اور دیدہ زیب مناظر کی سینریز بھی ہو سکتی ہیں اور خوبصورت تخلیقات بھی ہو سکتی ہیں۔ گھر میں آرائش کے لیے جنگ و جدل یا خون خرابے والی یا پھر اداس، خاموش ویران صحراؤں والی تصاویر سے اجتناب کیجیے۔

دراڑیں

فینگ شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائینوں سے رسنے والا پانی شا توانائی کو تحریک دیتا ہے۔ یہ آپ کی معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ اپنے گھر کے کونوں کو غور سے دیکھئے، ڈھونڈیئے تلاش کیجئے۔ اگر دیواریں بوسیدہ ہو رہی ہیں، پلستر اکھڑ رہا ہے تو انہیں نظر انداز مت کیجئے۔ جس حد تک ہو سکتے اسے ہموار رکھئے۔ مرمت کروایئے۔ کیونکہ یہ آپ کی خوشحالی اور صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

کیلوں کا بے وجہ ٹھوکنا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دیواریں محض اینٹ بجری سمینٹ کا مرکب نہیں ہوتیں۔ جب ایک بار انہیں زمین سے جوڑ کر دیوار کی صورت کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ اس صورت میں بھی زمین کی بایو میگنیٹک فیلڈ یعنی لہریں اپنی گزر اہ کا تعین کر لیتی ہیں۔ ان دیواروں میں کئی جگہوں سے لہریں گزرتی ہیں۔ اب اگر انجانے میں دیواروں کے ان مخصوص مقامات پر کیلیں ٹھونک دیں جائیں یا کسی اور طرح کی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو وہ



ان لہروں یعنی توانائی کے مقامات کو نہ صرف ڈسٹرب کر دیتی ہیں۔ بلکہ ان گزرگاہوں میں رکاوٹ پیدا کر کے لہروں کو بھی ڈسٹرب کر دیتی ہیں۔ یہ دخل اندازی کئی بار شدید قسم کے نقصانات کا باعث بنتی ہے۔ جس کا ظاہری ردو بدل سے بھی کوئی حل نکالانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دیوار کے کشادہ حصے کا انتخاب کیجئے۔

گھڑی کے لئے کون سی دیوار مناسب ہے؟

خواب گاہ میں آویزاں کی ہوئی ایک انتہائی بیش قیمت اور خوبصورت وال کلاک فینگ شوئی کے مطابق ایک غلطی ہے۔ گھڑی خواب گاہ کی توانائی میں مخل ہوتی ہے۔ وال کلاک کا ستعمال اپنی ضرورت کے اعتبار سے کیجئے۔ اس کو لاونج میں لگایئے۔ باورچی خانے میں لگایئے۔ وال کلاک کے لئے مشرق، یا پھر شمال کی دیوار کا انتخاب بہتر ہے۔

تصاویر کے لئے فریم کا انتخاب

شمال سے مغرب تک ٹانگی جانے والی تصاویر کے لئے دھات، سلور، سرمئی، سفید یا پھر سنہرے فریم کا انتخاب کیجئے۔ یہ فریم گول، ڈائیمنڈ یا آرک یعنی نصف دائروی شکل میں ہو سکتے ہیں۔ جب کہ مشرق سے جنوب تک لکڑی کے چوکور فریم قابلِ ترجیح ہیں۔

سیڑھیوں پر تصاویر کا ٹانگنا

جو گھر اندرونی سیڑھیوں یعنی اسٹیر ہال میں اپنی یادوں خاص طور سے بچپن کی یا پھر کسی بڑی کامیابی، یا ٹرپ سے بھر پور تصاویر لگانا فینگ شوئی کے لحاظ سے مناسب نہیں۔

کس دیوار کو کس تصویر سے سجائیں

شمال کی دیوار کو پیسوں یا پھر سکوں سے متعلق کسی بھی تصویر سے سجائیں اور خوشحالی کو دعوت دیں۔

اپنے بیڈ روم یا ڈرائینگ میں اپنے پورے گھر کی ہنستی کھیلتی تصویر لگانے سے گھر میں ایک مثبت انرجی پیدا ہو گی اور پر سکون ماحول پیدا ہو گا۔ مگر دھیان رکھیئے کہ اپنی یا فیملی کی تصاویر کے لیے کمرے میں صرف جنوب یا جنوب مغرب کی دیوار کا انتخاب بہتر ہوتا ہے۔

بعض اوقات اپنا ہی گھر کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔اس کی بہترین فینگ شوئی ریمیڈی یہ ہے کہ گھر کے بیڈروم، ڈرائینگ روم میں تیرتے ہوئے اکیلے ہنس کی تصویر لگانے سے گھر میں سکون، چین و آرام آئے گا اورآپ کا دل اپنے گھر سے خوش ہو گا۔

اہل خانہ سستی محسوس کرتے ہیں اور بار بار آنے والی رکاوٹوں سے پریشان ہیں تو گھر کے بیڈ روم اور شمال مغرب کی دیوار پر دوڑتے ہوئے گھوڑوں کی تصویر لگائیں جس سے آپ کے گھر میں آنے والی سستی اور رکے ہوئے کاموں میں بحالی آئے گی۔

مچھلیوں کی تصویریں

شمال کی دیوار پر تیرتی ہوئی رنگ برنگی مچھلیوں کی تصویر اپنے گھر کے ڈرائینگ روم اور لاونج میں لگانا فائدہ مند ہے۔ یہی کام کسی دکان میں کیا جانا مالی لحاظ سے بے حد فائدہ مند ہے۔ مچھلیاں زیادہ بڑی جسامت یا خونخوار شارک جیسی مچھلیوں کی تصویر سے گریز کیجئے۔

ہرے بھرے باغات کی تصویریں

باورچی خانے کے لئے ایسی تصاویر مت لگائے جس میں آگ کا عنصر نمایاں ہو۔ کھانے، پھل فروٹ، زرخیزی یا ہرے بھرے باغات کی تصاویر اور مشرق کی دیوار کا انتخاب کیجئے۔

ایسی تصایر جن میں روحانیت کا عنصر نمایاں ہو مشرق سے شمال مشرق کی دیواریں ان کا بہترین انتخاب بن سکتیں ہیں۔

جنگلی جانوروں کی تصویر

فینگ شوئی کے ماہرین جنگلی جانوروں کے مجسمے گھروں کے لئے مناسب قرار نہیں دیتے۔ جنگلی اور خونخوار جانوروں کا احساس ماحول میں دہشت اور خوف پیدا کرتا ہے۔ ایسا کرنا تعلقات

میں بھی رنجش کا باعث بنتا ہے۔ان سے خارج ہونے والی توانائیاں چی کے متوازن بہاؤ کو متاثر کرتی ہیں۔

آپ اپنی تصویر کہاں لگائیں

زرا تصور کیجئے کہ ٹوٹے ہوئے فریمز یا ان میں کسی بھی طرح کا کریک یا چٹخے ہوئے فریم کی تصویر کیسی لگے گی۔ ایسی تصویر کی جانب دیکھنے پر اپ کے اندر کس طرح کی کیفیات ابھریں گی۔ فینگ شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ ٹوٹے اور چٹخے ہوئے فریم میں لگی بالخصوص فیملی کی تصاویر ذہنی خلفشار پیدا کرتی ہیں۔رشتوں میں ناچاقی بات بات پر اختلافات کا سامنا رہتا ہے۔ گھر کو خوشحالی سے دور رکھتا ہے۔ فریمز یا تصاویر کے پیچھے لگے جالے بھی آپکی زندگی میں آنے والے مسائل کی ایک بڑی وجہ ہوتے ہیں۔ فینگ شوئی کے مطابق نارتھ ، ایسٹ اور نارتھ ایسٹ آپ کے گھر کی ایسی دیواریں ہیں جہاں پر نا صرف آپ کی بلکہ آپ کے گھر سے جڑے کسی بھی رشتے کی تصویر نہیں ہونی چاہیے۔

معاشرے میں ایک مضبوط پوزیشن اور گھر کے افراد کے مابین رشتوں میں مضبوطی لانے کے لیے جنوب یا پھر جنوب مغرب بہترین زون ہے۔ یہاں اپنی ہنستی مسکراتی تصویر لگا کر خوشحالی اور محبت کو اپنے گھر میں دعوت دیں۔

جن لوگوں کے گھر میں بیڈروم ساؤتھ ویسٹ میں نہیں ہوتا وہ لوگ اپنے گھر کے اس زون میں اپنے بہترین وقت سے جڑی تصویر لگا کر گھر کو خوشحال بنا سکتے ہیں۔

یاد رکھیئے! کمرے اور ٹوائلیٹ کی متصل دیوار پر اپنی تصویر لگانے سے گریز کیجئے۔یہ زندگی میں منفی انرجی کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔

دیواروں کو تصاویر اور رنگوں کے علاوہ آئینوں اور شیشوں سے بھی سجایا جاتا ہے۔فینگ شوئی میں آئینے کی آرائش اور اس کا استعمال انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔یہ ایک تفصیل طلب موضوع ہے۔اس لئے اسے اگلی قسط پر اٹھا رکھتے ہیں۔

*

اولیاء اللہؒ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرزِ فکر کی ترویج کے لیے

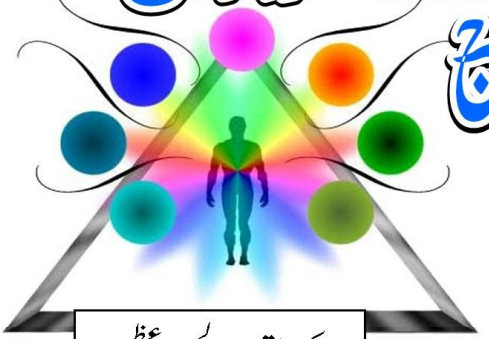
رُوحانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

Treatment of mental illness

ذہنی امراض کا علاج

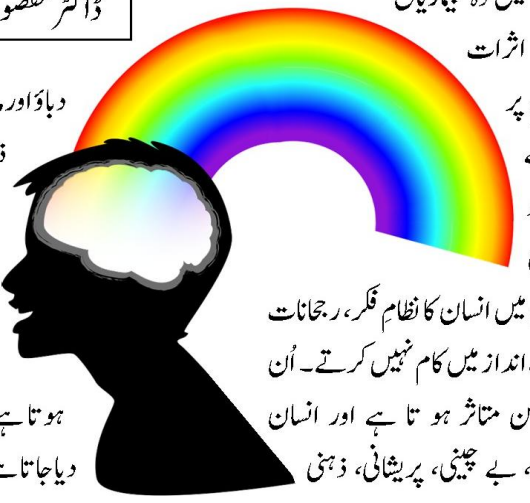
کرومو پیتھی



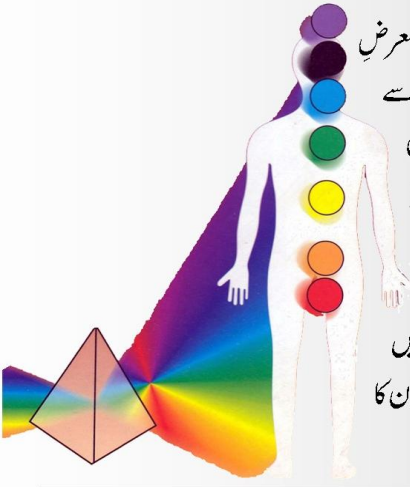
ڈاکٹر مقصود الحسن عظیمی

انسانی صحت کو درپیش مسائل اور اُن کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماریوں کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں۔ جسمانی امراض اور ذہنی عوارض۔

جسمانی امراض میں وہ بیماریاں شامل ہیں جن کے اثرات انسان کے مادی جسم پر ظاہر ہوتے ہیں۔ جیسے بخار، درد، گیس و قبض، دمہ، کھانسی وغیرہ۔ ذہنی عوارض میں انسان کا نظامِ فکر، رجحانات اور احساسات درست انداز میں کام نہیں کرتے۔ اُن کے اثرات سے ذہن متاثر ہو تا ہے اور انسان بے سکونی، اضطراب، بے چینی، پریشانی، ذہنی دباؤ اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔



ذہنی عوارض کو نفسیاتی مسائل یا ذہنی امراض بھی کہا جاتا ہے۔ جب کہ وہ امراض جن کا تعلق دماغ اور اعصاب سے جڑا ہوتا ہے اُن کو دماغی امراض قرار دیا جاتا ہے۔ ذہن اور دماغ ایک چیز



بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ کئی نظام ہائے علاج معرضِ وجود میں آئے اور ہر نظام العلاج کا بنیادی مقصد مریض کو مرض اور بیماری سے نجات دلانا ہے۔ کرومو پیتھی ایک ایسا نظام العلاج ہے جس میں رنگوں اور رنگین شعاعوں کو استعمال کرتے ہوئے جسمِ انسانی کو صحت اور تندرستی سے ہمکنار کیا جاتا ہے۔ اس نظام العلاج میں بیماری کی تشخیص کرنے کے دوران یہ دیکھا جاتا ہے کہ کون کون سے رنگوں کی کمی یا بیشی اس مرض کی وجہ بنی ہے۔ اس تشخیص کے بعد مریض میں اُن رنگوں کی کمی کو دور کرنے کے اقدام کئے جاتے ہیں جو اُس کی بیماری کا سبب بن رہے ہوں یا اُن رنگوں کا جو اُس میں زیادہ ہو چکے ہوں اُن کا اثر زائل کرنے والے رنگ تجویز کئے جاتے ہیں۔

نہیں ہیں۔ یہ دونوں الگ الگ ہیں۔ ذہن (Mind) غیر مرئی اور غیر مادی اور دماغ (Brain) ایک مادی اور مرئی چیز ہے۔ اس لئے دماغ اور اعصاب سے متعلق امراض کو بھی جسمانی امراض کے ذیل میں ہی مطالعہ کیا جاتا ہے۔

ذہنی رویّوں میں عدم توازن اور شخصیت میں مثبت اقدار کی کمی کی وجہ سے پاگل پن، دوہری شخصیت (شیزو فرینیا)، دیوانگی، جنون، حافظے کی کمزوری اور یاداشت کی کمی، مایوسی، ڈپریشن، تنائو کا شکار ہونے جیسے عارضے لاحق ہوتے ہیں۔

دماغی سکون حاصل کرنے کے لئے لوگ ایسے ذرائع استعمال کرتے ہیں جن سے شعور وقتی طور پر معطل ہو جاتا ہے مثلاً شراب نوشی یا کوئی دیگر نشہ آور چیز۔ اس کے علاوہ نیند آور ادویات کے ذریعے دماغی سکون حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ ادویات دماغی یا ذہنی ساخت میں تو کوئی تبدیلی پیدا نہیں کرتیں لیکن کچھ وقت کے لئے دماغ پہ خود فراموشی کی سی کیفیت طاری کر دیتی ہیں۔ ان مسکن یا نشہ آور ادویہ سے نہ صرف جسمانی صحت کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اعصابی نظام بھی کمزور پڑتا اور آدمی جلد بوڑھا ہو جاتا ہے۔

نفسیاتی امراض (سائیکوسس Psychosis) میں زندگی پر جمود طاری ہو جاتا ہے۔ ہر کام میں منفی پہلو نمایاں ہوتا ہے۔ مریض بند کمرے میں رہنا پسند کرتا ہے، گھر والوں اور رشتے داروں سے قطع تعلق کر لیتا ہے۔ کسی کے سامنے آنے سے کتراتا ہے اور خود کو غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ سخت گرمی اور حبس میں بھی دروازے کھڑکیاں بند رکھتا ہے۔ گرمی اور مرطوب موسم میں بھی لحاف اوڑھ کر سویا رہتا ہے۔ کھانا کھانے سے برائے نام دلچسپی رہ جاتی ہے۔ غذا کی کمی سے جسم لاغر اور بعض اوقات تو ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر رہ جاتا ہے۔

اسی طرح کی ایک صورت ایسی ہوتی ہے جس میں مریض کے شعور پہ لاشعور کا اتنا دباؤ ہو جاتا ہے کہ مریض کو ماورائی چیزیں نظر آنے لگتی ہیں۔ کبھی وہ سایہ دیکھتا ہے اور کبھی خود کو گوشت پوست کے جسم سے آزاد۔ سایہ کی صورت میں وہ خود کو اُڑتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اُڑنے کی صورت میں لذت حاصل کرنے کو اونچی عمارتوں سے چھلانگ لگانے پر تل جاتا ہے۔ جب اُس کی سماعت پر ماورائی حواس کا غلبہ ہوتا ہے تو اُسے دور پرے کی آوازیں سُنائی دیتی ہیں۔ وہ خود کو خیالی دنیا میں قید کر لیتا ہے۔ کبھی خوبصورت باغات نظر آتے ہیں اور کبھی بھیانک مناظر۔ کبھی ہنستا ہے تو کبھی روتا ہے۔ غرض یہ کہ حواس میں ایک عجیب انتشار پیدا ہو جاتا ہے۔ کبھی بہت ہوشیار، مستعد اور ذہین آدمی کے روپ میں ہوتا ہے تو کبھی بے معنی اور لایعنی باتیں کرتا ہے۔

کبھی دیوانگی کا دورہ پڑتا ہے تو ایک بات زمین کی کہتا ہے ایک بات آسمان کی۔ کبھی ولایت کا دعویٰ تو کبھی خود کو بادشاہ کہتا ہے۔ زیادہ اثر ہونے پر کپڑوں سے آزاد ہونا چاہتا ہے۔ کھانے پینے کا ہوش نہیں رہتا۔ ماحول اور دنیا و مافیہا سے آزاد سوچوں میں گم خلا میں گھورتا رہتا ہے، دنیاوی زندگی میں ترتیب نہیں رہتی۔ آرام و آسائش کا احساس تقریباً ختم ہو جاتا

ہے۔ کبھی ایسے مریضوں کے جسم میں اتنی زیادہ توانائی ذخیرہ ہو جاتی ہے کہ زنجیروں سے باندھنا پڑتا ہے۔ پاگل پن کا مریض جب بولنا شروع کرتا ہے تو بولتا ہی چلا جاتا ہے لیکن باتوں میں کوئی ربط نہیں ہوتا۔ آنکھوں میں ایک خاص قسم کی چمک اور ماورائیت آجاتی ہے۔ پلک جھپکنے کا عمل بہت زیادہ محدود ہو جاتا ہے۔

ایسے عوارض میں معالجین مریض کو جو ادویات استعمال کرواتے ہیں اُن کو مسکّن یا ٹرانکولائزرز کہا جاتا ہے۔ ان کی دو اقسام ہیں۔ میجر ٹرانکولائزرز اور مائنر ٹرانکولائزرز۔ ان مسکّن ادویہ سے دماغ سُن کیا جاتا ہے اور اعصاب میں دور کرنے والے برقی ارتعاش کو روکا جاتا ہے۔ اس سے مریض وقتی طور پر پُر سکون ہو جاتا ہے۔ دوا کا اثر زائل ہونے پر اگر طبیعت بحال نہ ہو تو مزید دوا دی جاتی ہے۔ ان مسکّن ادویہ کو دیر تک استعمال کرنے سے سائیڈ ایفیکٹس یعنی ذیلی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ منہ خشک ہونا، نظر دھندلا جانا، بلڈ پریشر کم ہو جانا، وزن بڑھ جانا، خون میں شکر کی مقدار میں اضافہ ہونا، یرقان ہونا، رعشہ، گھبراہٹ، خوف اور بے چینی کا ہونا، بھوک کم ہو جانا جیسے اثرات کی شکایت عام طور پر دیکھنے میں آتی ہیں۔

مسکّن ادویہ کا ایک بہت مضر اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ مریض ان کا عادی ہو جاتا ہے۔ زیادہ عرصہ استعمال سے خوراک کی مقررہ مقدار اپنا اثر کھو دیتی ہے چنانچہ اُس کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے۔ ان مسکّن ادویہ کو یکدم چھڑوانے سے پر بعض دورے بھی پڑسکتے ہیں اور بیخوابی، رعشہ، متلی کا احساس، پورے جسم میں درد اور ارتکازِ توجہ کی کمی کی شکایات بھی ہو سکتی ہیں۔

کرو موپیتھی کے تحت علاج سے مریض کو ادویہ کے مضر اثرات کا سامنا کئے بغیر پر سکون کیا جا سکتا ہے۔ رنگ اور روشنی کی لہروں کے مناسب استعمال سے فاسد خیالات کا زور ٹوٹ سکتا ہے اور دماغی اور اعصابی خلیات میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت سے خیالات کے بہاؤ میں تسلسل پیدا کر کے مریض کو ذہنی اور اعصابی صحت سے ہمکنار کیا جا سکتا ہے۔

ذہنی اور نفسیاتی مسائل کے علاج کے لئے مریض کی حالت کے پیشِ نظر معالج اُس کو درکار رنگوں کی تشخیص کر کے اُن رنگوں کی فراہمی کا انتظام تجویز کرتا ہے۔ مثلاً وہ مریض کو سر پہ نیلے رنگ کی روشنی ڈالنا، زرد رنگ کا کر موٹائزڈ پانی پلانے کا کہنے کے ساتھ ساتھ اس کو گلابی رنگ کے ماحول میں رکھنا یعنی مریض کے کمرے میں گلابی رنگ کے پردے اور بستر کی چادر اور تکیہ کا استعمال تجویز کرتا ہے۔ اگر مریض کے حواس بہت زیادہ منتشر نہ ہوں اور وہ اپنی حالت کو بہتر بنانے پر آمادہ بھی ہو تو اُس کو اپنے اندر اپنی طرزِ فکر کو بہتر بنانے کے آسان طریقے تجویز کئے جا سکتے ہیں۔

معروف اور آسان طریقوں میں سے ایک طریقہ مراقبہ کرنا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے انسان کے پیرا سمپتھیٹک نظام پہ حسبِ منشا خوشگوار اثرات مرتب کئے جا سکتے ہیں۔ مراقبہ کی کیفیت گہرے سکون اور ٹھہراؤ میں لے جاتی ہے۔ مراقبہ سے نہ صرف جسمانی بلکہ نفسیاتی اعتبار سے بھی کثیر فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مراقبہ کرنے والے کی قوت ارادی

میں اضافہ ہوتا ہے اور اُس سے اُس کی ذہنی صحت بحال ہو جاتی ہے۔ قوتِ فیصلہ اور یاداشت میں بہتری کے علاوہ نیند کا نظام درست ہو سکتا ہے اور بے خوابی، ڈر، خوف اور ہیجان سے بھی نجات مل سکتی ہے۔

مراقبہ عدم تحفظ کے احساس اور مستقبل کے اندیشوں سے نجات دینے میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مراقبہ میں کامیابی کے بعد آدمی جادو ٹونے، بھوت پریت، آسیب اور منفی خیالات کے اثرات سے آزاد ہو جاتا ہے۔ غصہ اور چڑچڑے پن میں کمی ہو جاتی ہے۔ ڈیپریشن اور جذباتی ہیجان کا خاتمہ کرنے میں مراقبہ کا اہم کردار معروف ہے۔

جیسا کہ ہم جانتے ہیں انسان کے اندر رنگوں اور لہروں کا ایک جامع اور مکمل نظام کام کرتا ہے۔ ان رنگوں اور لہروں کا ایک خاص توازن ہی انسانی صحت کا ضامن ہے، اگر رنگوں کا یہ توازن بگڑ جائے تو انسانی طبیعت بھی بگڑ جاتی ہے۔

جذبات اور احساسات میں رنگوں کا کردار نہایت اہم ہے۔ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بُری خبر سن کر چہرے کا رنگ اُڑ جاتا ہے۔ خوف کے عالم میں چہرہ زرد پڑ جاتا ہے۔ غصہ کی حالت میں آنکھیں اور چہرہ سرخی مائل ہو جاتے ہیں۔

نظریہء رنگ و نور بتاتا ہے کہ نا صرف جسم بلکہ حواس میں بھی رنگوں کی مخصوص مقداریں کام کرتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے رنگوں کے نظام میں تبدیلی واقع ہو جائے، کوئی رنگ زیادہ ہو جائے، کسی رنگ کی کمی ہو جائے یا رنگوں کے تناسب میں فرق آ جائے تو محسوسات میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

مراقبہ کی مسلسل مشق سے روشنیوں کے نظام کا توازن بحال ہونے لگتا ہے۔ ذہنی امراض کے لئے معالج مریض کی طبیعت کا رجحان، اُس کے ذہن کی سکت، طرزِ فکر، طبعی ساخت اور دیگر عوامل کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ایک یا دو رنگوں کا مراقبہ تجویز کرتا ہے۔

مراقبہ کے ذریعے رنگ اور روشنی کو دماغ میں جذب کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے۔

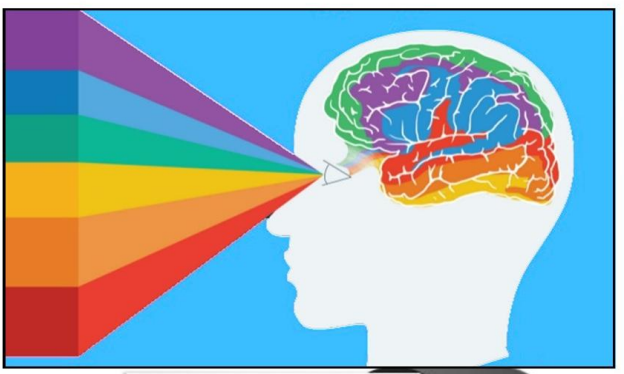
1۔ آرام دہ نشست میں بیٹھ کر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ رنگ اور روشنی کی لہریں پورے جسم میں سرایت کر رہی ہیں اور جسم میں جذب ہو رہی ہیں۔

2۔ مراقبہ میں یہ تصور کیا جاتا ہے کہ رنگ و روشنی کی لہر آسمان سے نازل ہو کر دماغ میں جذب ہو رہی ہے۔

3۔ یا یہ تصور کیا جاتا ہے کہ گرد و پیش کا پورا ماحول رنگین روشنی سے منور ہے اور یہ روشنی مراقبہ کرنے والے کے جسم میں جذب ہو رہی ہے۔

4۔ یا یہ تصور کیا جاتا ہے کہ مراقبہ کرنے والا روشنی کے دریا میں ڈوبا ہوا ہے اور

بقیہ: صفحہ 154 پر ملاحظہ کیجیے۔



آپ کی شخصیت کا رنگ کیا ہے....؟
آپ کی کامیابی کس رنگ سے وابستہ ہے....؟
کون سا رنگ آپ کے موڈ کو خوش گوار بنا سکتا ہے....؟
آپ کے تعلقات کس رنگ کی وجہ سے بہتر یا خراب ہو سکتے ہیں؟
یہ اور اس موضوع پر بہت کچھ روحانی ڈائجسٹ کے
نئے سلسلہ وار مضمون کلر سائیکلوجی میں....
زندگی پر رنگوں کے اثرات کے بارے میں جانیے اور
صحت، حسن، خوشیوں اور کامیابیوں کی طرف قدم بڑھائیے....

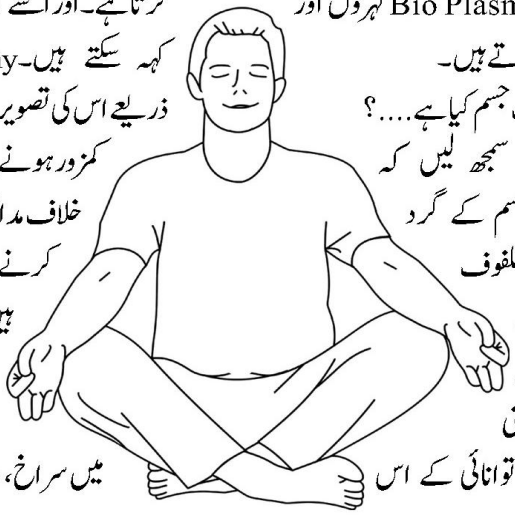
انرجی بٹنز کو ایکٹیویٹ کیجئے

آج ہمارا موضوع انرجی بٹنز Energy Buttons اور ان کی ایکٹیویشن ہے۔

کلر سائیکالوجی کے ان مضامین میں ہم نے تفصیل سے بات کی ہے کہ رنگ کس طرح ہماری ذہنی، روحانی اور جسمانی شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں۔ کائناتی توانائی روشنی کی صورت لئے کس طرح رنگوں میں تقسیم ہو جاتی ہے آج کچھ بات بایو پلاسمک Bio Plasmic لہروں اور انرجی بٹن کی کرتے ہیں۔

بایو پلاسمک جسم کیا ہے....؟

بس یوں سمجھ لیں کہ ہمارے مادی جسم کے گرد ایک خول میں ملفوف ہے جو ہم سے پیوست اور چند انچ تک چوڑا یعنی پھیلا ہوا ہے۔ توانائی کے اس جسم کو بایو پلا سمک جسم یا سنسکرت میں پران جسم Prana کہا جاتا ہے۔



ہمارے جسم کا یہ غیر مرئی حصہ ہماری صحت اور تندرستی کے اتار چڑھاؤ میں بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔

یہ غیر مرئی جسم کوئی مفروضہ یا دیومالائی تصور نہیں۔ سائنس دان تصدیق کر چکے ہیں کہ ہر جسم کے ارد گرد اس کا ایک مقناطیسی حلقہ ہوتا ہے۔ یہ مقناطیسی حلقہ کچھ توانائیوں کو رد اور کچھ کو جذب کرتا ہے۔ اور اسے آپ غیر مادی نہیں البتہ نیم مادی کہہ سکتے ہیں۔ Kirlian Photography کے ذریعے اس کی تصویر اتاری جا سکتی ہے۔ صحت کا ہالہ کمزور ہونے پر بیرونی مادوں اور جراثیم کے خلاف مدافعت اور جسمانی زہروں کو خارج کرنے کی صلاحیتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ جب مادی جسم بیمار ہوتا ہے تو کارلیئن فوٹو گرافی کے ذریعے صحت کے ہالہ یا غیر مرئی جسم میں سراخ، دراڑیں اور گہرے کالے دھبے

نظر تے ہیں۔

توانائی کی مادی جسم میں تقسیم بایو پلا سمک رابطوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ انہی رابطوں کو چینی تعلیمات میں میریڈین Meridian لائینز کہا جاتا ہے۔ ہم اسے توانائی کی گزرگاہیں کہیں گے۔ مادی جسم کی بیرونی سطح پر بایو پلا سمک لہریں عموداً ٹکراتی ہیں۔ انہیں صحت کی لہریں کہا جاتا ہے۔ ان لہروں کے مجموعے کو صحت کا "ہالہ" کہا جاتا ہے۔

آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ یہ ہالہ ہمارے مادی جسم کے گرد لپٹا ہوتا ہے۔ یہی ہمیں ماحول کے بیمار بایو پلا سمک مادہ (اور جراثیم) سے محفوظ رکھتا ہے۔ جس شخص کا غیر مادی یعنی توانائی جسم جتنا مضبوط ہو اسے بیکٹیریا، وائیرس یا ماحولیاتی آلودگی سے بیماریوں کا خطرہ انتہائی کم ہوتا ہے کیونکہ یہ غیر مادی جسم ہمارے مادی جسم کے مدافعتی نظام کو اس قابل بنائے رکھتا ہے کہ وہ بیرونی خطروں سے نمٹ سکیں۔

رنگوں یا توانائی کی کمی سے ہمارا صحت کا ہالہ کمزور ہو جاتا ہے اور پورا جسم انفیکشن کے خطرے سے دوچار رہتا ہے۔

صحت کا ہالہ کمزور ہونے پر بیرونی مادوں اور جراثیم کی مدافعت اور جسمانی زہروں کو خارج کرنے کی صلاحیتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

انرجی بٹن کی حرکات

جیسا کہ ہم بتاتے رہے ہیں کہ ہر انرجی بٹن میں ایک رنگ ہوتا ہے جو اس کی تاثیر سے مطابقت رکھتا ہے۔ کچھ انرجی بٹنز ایک سے زائد رنگوں کا مجموعہ ہوتے ہیں لیکن یہ رنگ بھی مادی آنکھ سے دیکھنا آسان نہیں ہے۔ ان انرجی بٹنز کا ایک اور اہم کام مادی اور غیر مادی جسم کے درمیان پل یا رابطہ بننا بھی ہے۔ یہ دونوں اجسام میں برقی رو کی طرح سگنل نشر کرتے ہیں۔ اسی اتصال کی بدولت ہمیں یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ جسم اور ذہن ایک دوسرے پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

یوگا میں بتایا جاتا ہے کہ انرجی بٹن کی گردش گھڑی کی طرح ہے۔ یہ مشرق سے مغرب کی طرف گھومتا ہے۔ اعلیٰ درجے کے چکر کی رفتار تیز اور کم تر درجے کے انرجی بٹن کی رفتار سست ہوتی ہے۔ انرجی بٹنز کے اندر پیدا ہونے والا ارتعاش غدودوں اور ان تمام اعضاء کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے جن سے ان کا رابطہ ہے۔ یوں مجموعی طور پر تمام جسم متاثر ہوتا ہے۔

جب انرجی بٹن کی کارکردگی معمول سے ہٹ جاتی ہے تو ان کے گھومنے کی رفتار اور رفتار کے نتیجے میں ان کے اندر پیدا ہونے والی ارتعاش کی فریکیونسی تبدیل ہو جاتی ہے اور مطلوبہ نتائج نہیں دیتی۔ یہ کمی انرجی بٹن میں جمود کی وجہ بنتی ہے

انرجی بٹن کو کیسے متحرک کیا جاسکتا ہے

یوگا سائنس میں ہر چکر کو متحرک کرنے کے لئے مخصوص اشغال ہیں۔ اس سائنس میں ہر چکر کی لطیف فریکوئینسی کو کسی خاص تکرار کی

مخصوص فریکیوئینسی سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔اس سے بازگشت پیدا ہوتی ہے جو انرجی بٹن کو صاف کر دیتی ہے ۔لیکن ہمارا موضوع چونکہ یوگا نہیں کلر سائیکولوجی ہے اس لئے ہم یوگا کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔

اس کے لئے کلر سائکولوجسٹ برسوں سے آزمودہ ٹولز کو استعمال کرتے ہیں۔

متعلقہ ماحول میں اس رنگ کا اضافہ کر کے اس سے کامیابی سے استفادہ کیا جارہا ہے۔

جیسے اسٹونز کرسٹلز،

متعلقہ رنگ کے لباس،

متعلقہ رنگ کا چارجڈ پانی

متعلقہ رنگ کی روشنی جو کسی بلب یا ٹارچ کی صورت میں ہو سکتی ہے۔

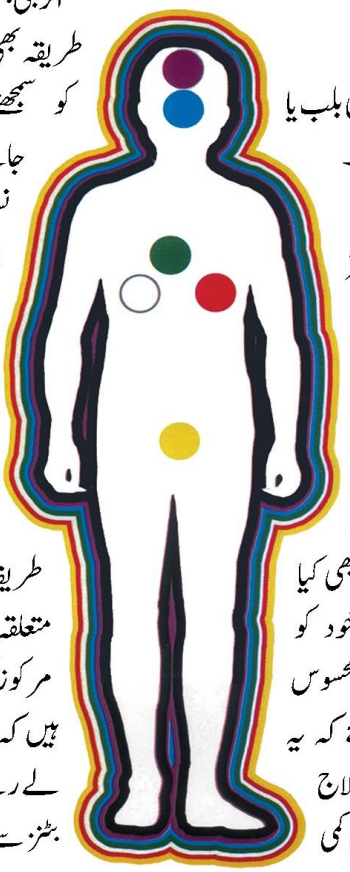
توازن

ہم آج کچھ ایسی میڈیٹیشنز اور تیکنکس بتا رہے ہیں جن سے آپ کسی مخصوص نہیں بلکہ تمام انرجی بٹنز کو صحت مند اور متحرک رکھ سکتے ہیں۔ یہ تیکنکس بہت آسان ہیں۔اگر انہیں ہفتے میں ایک سے دو بار بھی کیا جائے تو آپ کافی حد تک خود کو متوازن اور صحت مند شخصیت محسوس کریں گے۔مگر یہ بھی یاد رکھیئے کہ یہ تیکنکس کسی مخصوص بیماری کا علاج نہیں ہے۔کسی مخصوص رنگ کی کمی اگر وہ شدت اختیار کر چکی ہے کے لئے یہ تیکنک معاون تو ہوں گی مگر علاج نہیں۔ایسی صورت میں متعلقہ رنگ سے متعلق مخصوص میڈیٹیشن بھی تجویز کی جاتی ہیں۔ہاں انہیں معمول میں شامل کر کے آپ انرجی بٹنز میں پیدا ہوانے والی بلاکج کو ضرور کنٹرول پائیں گے۔

انرجی بٹنز کو متحرک رکھنے کی مشقیں

انرجی بٹنز صحت مند بنانے کا ایک طبعی طریقہ

انرجی بٹنز کو صحت مند بنانے کا ایک طبعی طریقہ بھی ہے۔یعنی انرجی بٹنز کے خواص کو سمجھتے ہوئے انھیں مضبوط بنایا جائے۔اس کے لیے انرجی بٹنز کے نسبت رکھنے والے اعمال کئے جائیں۔



ہم جانتے ہیں کہ جو انرجی بٹن اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں،نفسیاتی یا طبعی پریشانیوں کا سبب بنتے ہیں۔ انرجی بٹن کو متحرک کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے متعلقہ انرجی بٹن پر اپنی پوری توجہ مرکوز کی جائے ۔آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ اس انرجی بٹن کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔اس طرح اپنے ہر انرجی بٹنز سے متعلق اسی خیال کو ذہن میں

لاتے جایئے۔ وقت یا دورانیہ کی کوئی قید نہیں ہے۔

اس مشق کو آپ ہفتے میں ایک بار سے لے کر روزانہ بھی کر سکتے ہیں۔

نتھنوں سے سانس کی مشق

کلر سائیکولوجسٹ جن تیکنکس کو ترجیح دیتے ہیں۔ان میں سانس کی مشق زیادہ اہم ہے۔ اس لئے پہلے ہم سانس کی مشق پر بات کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق جو لوگ منہ سے سانس لیتے وہ توانائی کے عدم توازن کا سامنا کرتے ہیں۔ انرجی بٹز کو متحرک کھنے کے لئے ناک کے نتھنوں سے سانس لیجئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دائیں نتھنے سے سانس لے بائیں نتھنے سے باہر نکالئے ۔اور پانچ بار دہرانے کے بعد بائیں نتھنے سے سانس لے کر دائیں نتھنے سے باہر نکالئے۔ سانس کی یہ مشق توانائی کے عدم توازن کو دور کرے لئے مفید مانی جاتی ہے۔

نمک کے پانی سے غسل کیجئے

نمک کے پانی کا غسل ایک خاص ریمیڈی اور تیکنک مانی جاتی ہے۔ اسے پندرہ دن ایک بار ضرور کر لینا چاہیے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم ایک بالٹی پانی میں تھوڑا سا نمک اچھی طرح حل کر لیجئے اور عام پانی سے شاور لینے کے بعد یہ بالٹی پانی خود پر بہا لیجئے۔ نمک لاہوری ہو تو زیادہ بہتر ہے۔

*

بقیہ: کرومو پیتھی

یہ روشنی اُس کے جسم کے مسامات اور سانسوں کے راستے اُس میں جذب ہو رہی ہے۔

یہ مراقبہ کم از کم آدھ گھنٹہ کیا جاتا ہے اور اس دوراں ذہن کو دیئے ہوئے تصور میں لگائے رکھا جاتا ہے۔ اس دوران جو بھی خیالات آئیں اُن کو آنے دینا اور اُن سے کوئی تعرض بھی نہ رکھنا چاہئے۔ اپنی مرضی اور پسند ناپسند کو بیچ میں لائے بغیر ذہن میں آنے والے خیالات کو گزرنے دیتے ہیں۔

مراقبہ کے بعد آدھ گھنٹہ ذہن میں آنے والے خیالات تحریر کیا جاتا ہے ۔ خواہ وہ خیالات مراقبہ کے دوران ذہن میں آئے ہوں یا تحریر کے وقت ذہن میں آ رہے ہوں، سب لکھتے جائیں۔ آدھ گھنٹہ قلم مسلسل چلتا رہے۔ اگر شعور مزاحمت کرے اور کوئی خیال نہ آئے تو یہی لکھتے رہیں کہ مجھے کوئی خیال آ ہی نہیں رہا۔ اچھا یا بُرا کی بالکل پرواہ نہ کریں۔ بس لکھتے رہیں۔ اس دوران اگر کوئی سوال شعور میں آئے تو اُسے بھی لکھ دیں۔

جو بھی لکھ لیں اُس کو بعد میں ایک دو بار پڑھ کر تلف کر دیں اور جو سوال ذہن میں آئے ہوں اُن پر غور کریں۔ اُن کے جواب اپنے اندر کھوجیں۔ کسی دوست سے اُس کی بابت معلوم کریں۔ اس سے ذہن کھلتا ہے اور کام بھی کرتا ہے۔

اس مشق سے ذہن میں دبے ہوئے خیالات شعور کی سطح پر آجاتے ہیں اور شعور اُن خیالات سے نجات کا راستہ بنا لیتا ہے یا اُن کی صفائی کر کے پیچیدہ نفسیاتی گرہوں کو کھول دیتا ہے۔

حضرت قلندر بابا اُولیاءؒ

فرماتے ہیں:

اس وقت تک تمہیں اپنے نفس کا عرفان نصیب نہیں ہوگا جب تک تم اپنی ذات کی نفی نہیں کر دیتے، بندہ جب اپنے شعوری علم کی نفی کر دیتا ہے تو اس پر لاشعوری دنیا کا دروازہ کھل جاتا ہے۔

مراقبہ ہال اسلام آباد

نگران: قاضی مقصود احمد

موہڑہ کالو، موضع ہمک، سوال کیمپ، اسلام آباد

برائے رابطہ: عظیمیہ دواخانہ قاضی مارکیٹ، مریڑ حسن،، راولپنڈی۔

پوسٹ کوڈ 46000

فون: 0300-9546355

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

"سکون ایک کیفیت کا نام ہے جو یقین ہے اور جس کے اوپر کبھی موت وارد نہیں ہوتی"۔

L.T ٹیلرز۔ سانگھڑ

رابطہ: بشیر احمد

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی....؟

نیند نہ آنا یا گہری نیند نہ آنا آج کے دور کے بڑے مسائل میں سے ایک ہے۔ پاکستان کے بڑے شہروں میں ہی نہیں، قصبات اور گاؤں کے رہنے والوں میں بھی نیند کی کمی کی شکایات سامنے آرہے ہیں۔

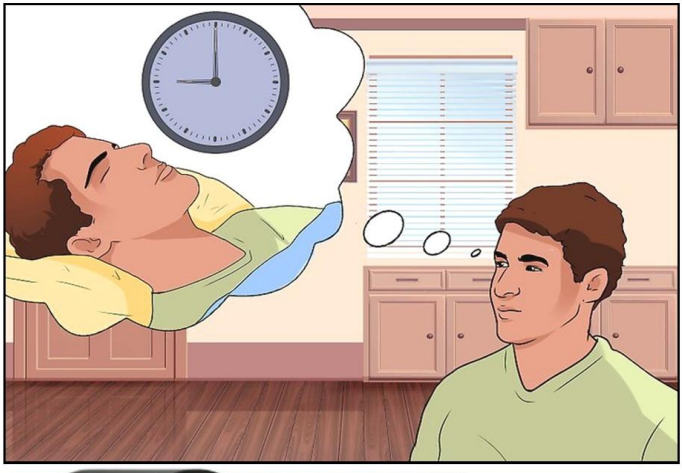
زویا علی

جدید سائنسی دور جہاں انسان کے لیے بے شمار آسائشیں اور سہولتیں لایا ہے وہاں اکثر لوگ پرسکون نیند سے بھی محروم ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنے اردگرد بہت سے لوگ ایسے نظر آئیں گے۔ جنہیں دیکھ کر آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ان کی آنکھیں اچھی نیند سے محروم ہیں۔

معاشی اور معاشرتی مسائل میں اضافہ اور معمولات میں تبدیلیوں کے باعث نیند کی کمی آج دنیا بھر میں ایک بہت بڑا مسئلہ بنتا جارہا ہے۔ اسمارٹ فونز کی آمد نے بھی اکثر لوگوں خصوصاً نوجوانوں کے دن ورات کے روٹین تبدیل کردیئے ہیں۔

نیند کی کمی سے انسان دن بھر سست رہتا ہے اور اپنی ذمہ داریاں بہتر طور پر انجام نہیں دے پاتا۔ نیند پوری نہ ہونے سے انسان کسی کام پر بھرپور توجہ نہیں دے پاتا۔ بے خواب راتوں کے نتیجے میں چڑچڑے پن اور جذباتی پن کی شکایت عام ہوجاتی ہے۔ ایسے افراد سر درد کی شکایت ہوتے نظر آتے ہیں۔ کم نیند کے نتیجے میں لوگوں کا جسمانی ہارمون توازن بگڑ جاتا ہے، دماغی ساخت میں تبدیلیاں آتی ہیں جو کہ طویل المعیاد یاداشت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ہالینڈ میں وی یو یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ نیند میں کمی کے نتیجے میں الزائمر، ڈیمنیشیا اور دیگر دماغی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ پرسکون نیند سے ہمارا مدافعتی نظام تقویت پاتا ہے اور دوسرے دن زیادہ ایکٹیو ہوتا ہے۔ ایک رات کی نیند کی کمی بھی جسم



کے قدرتی دفاع پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ نیند نہ ہونے کی وجہ سے انسان کے کام کرنے کا انداز بھی تبدیل ہوتا ہے جبکہ کھانے پینے کے اوقات بھی بدلتے ہیں، اس کی وجہ سے کئی نفسیاتی اور دماغی بیماریاں بھی لاحق ہوسکتی ہیں۔

اچھی صحت کے لیے پر سکون نیند بہت ضروری ہے، نیند کا پورا ہونا جہاں آپ کو ذہنی سکون فراہم کرتا ہے وہاں عمومی صحت پر بھی اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اچھی اور بھرپور نیند لینے سے دماغ تیز ہوتا ہے، قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے، جلد چمکدار اور خوبصورت دکھائی دیتی ہے۔ بھرپور نیند لینے والے افراد دل اور بلڈ پریشر کے امراض میں کم ہی مبتلا ہوتے ہیں۔

نیند کی کمی یا بے خوابی کا تعلق بہت سی چیزوں سے ہے۔ بعض دائمی امراض بھی بے خوابی کا سبب بن جاتے ہیں۔ بے خوابی کی شدید صورتوں میں ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہوتا ہے کیونکہ بعض امراض مثلاً ذیابیطس، ذہنی دباؤ، موٹاپے اور دل کے امراض بھی نیند میں کمی کا سبب بنتے ہیں۔ ایسے لوگ جو مختلف وجوہات یا دن رات کے روٹین تبدیل ہونے کے باعث صحیح طرح سو نہیں پاتے ہوں۔ ان کے لیے ماہرین کا مشورہ ہے کہ کم خوابی کا صحیح علاج نیند لانے کی گولیاں اور دوائیں نہیں بلکہ زندگی گذارنے کے انداز میں تبدیلی لانا ہے۔ نیند کی ادویات سے وقتی افاقہ تو ہوجاتا ہے لیکن اس کی وجہ سے دیگر نقصانات بھی ہوسکتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق کم خوابی کے مسئلہ پر قابو پانے میں خوراک کا بہت زیادہ عمل دخل ہے۔ یہاں ہم آپ کو چند ایسی غذاؤں کے بارے میں بتائیں گے، جن کو روزمرہ کی خوراک میں شامل کرنے سے کم خوابی کے مسئلہ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

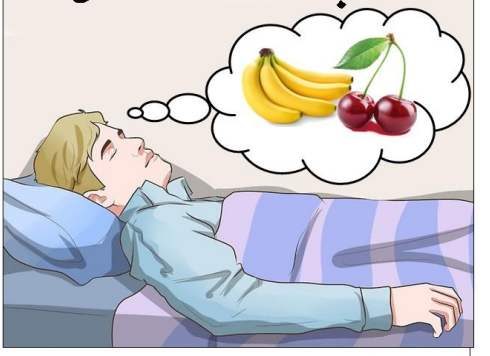
پروٹین پر مشتمل غذائیں

گوشت، مچھلی، پھل، مغزیات اور پروٹین سے بھرپور دیگر اجزا نیند کو بہتر بناسکتے ہیں۔ غذائی ماہرین کے مطابق پروٹین والی خوراک میں اماٸنو ایسڈ، ٹرپٹوفین اور دیگر اجزا پائے جاتے ہیں جو اہم ہارمونز میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ ان ہارمونز میں میلاٹونن Melatonin نیند کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔

نیند اور میلا ٹونن

میلاٹونین ایک ہارمون ہے جس سے آپ کی سونے اور جاگنے کی سائیکل میں ایک باقاعدگی رہتی ہے۔ یہ ہارمون آپ کے سونے اور جاگنے کے اوقات کا حساب رکھتا ہے۔ اس ہارمون کے اضافے سے نیند کے اوقات میں ترتیب پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو ایسی غذا کا استعمال بڑھانا چاہیے جس سے جسم میں میلاٹونین کی پیداوار میں اضافہ ہو۔

خواب اور غذائیں....



ماہرین کا کہنا ہے کہ ہماری نیند اور خواب کا ہماری غذا سے بھی گہرا تعلق ہے، ثقیل اور دیر ہضم غذائیں کھا کر سونے سے پیچیدہ اور ڈراؤنے خواب نظر آسکتے ہیں۔ کچھ غذائیں ایسی بھی ہیں جن کے کھانے سے آپ کو واضح خواب نظر آسکتے ہیں۔

نیند اور خواب کا تعلق جسم میں ایک ہارمون میلاٹونن کا اخراج سے ہے۔ واضح خوابوں کے لیے ایسی غذائیں استعمال کریں جو میلاٹونن کو تحریک دیں۔ مثال کے طور پر سفید اور سیاہ سرسوں، بادام اور سورج مکھی کے بیج اور ان کا تیل، اناجوں میں السی (سن کا بیج)، جئی، چاول، خشخاش، سرخ مولی، چیری، ٹماٹر اور کیلے....

جیسے کہ انناس، کیلے، کینو، ٹماٹر، جو اور مکئی۔

اگر کسی شخص کا وزن 50 کلو گرام ہے تو اسے روزانہ 40 گرام تک میلاٹونن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند لانے والی بعض دواؤں میں مصنوعی طور پر میلاٹونن کی آمیزش کی جاتی ہے۔ ان دواؤں سے بہتر میلاٹونن کا قدرتی ذخیرہ ہے جو قدرتی غذاؤں کی شکل میں بآسانی دستیاب ہے۔

کاربوہائیڈریٹس والی غذائیں

آسٹریلوی ماہرین غذائیات کا کہنا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ (چاول، آلو اور سبزیوں) پر مشتمل غذائیں اچھی اور جلدی نیند لانے میں معاون ہیں۔ سڈنی یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق نشاستہ والی ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذائیں بے خوابی سے نجات دلا سکتی ہیں۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق خون میں گلوکوز کی مقدار زیادہ کرنے والی گلائیکیمک غذائیں اچھی اور جلد نیند لانے میں معاون ہیں۔

واضح رہے کہ کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ والی غذائوں آلو، شکر قندی، سفید چاول اور ریشے والی سبزیوں میں گلائیکیمک انڈکس زیادہ ہوتا ہے۔

ان کے علاوہ ایسے کھانے جن میں میگنیشیم ہو، جیسے ہرے پتے والی سبزیاں، اچھی نیند کے لیے مفید ہیں۔ سونے سے پہلے ہری سبزی چبانے سے بھی نیند اچھی آتی ہے۔

کیلا

کیلا جو چاروں موسم میں بآسانی دستیاب ہوتا ہے۔ کیلا کھا کر یا کیلے کا شیک پی کر بھی سکون کی نیند لی جاسکتی ہے۔

کیلے میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور وٹامن بی 6 وافر

مقدار میں موجود ہوتے ہیں ۔ یہ اعصاب اور پٹھوں کو آرام دہ اور ہلکا پھلکا کرتے ہیں اور نیند لانے والے ہارمونز کو تقویت بخشتے ہیں۔

شکر قندی

اگر آپ رات میں اچھی نیند سونا چاہتے ہیں تو شام میں شکر قندی کھائیں۔ یہ ناصرف ذائقہ دار ہے بلکہ اس میں موجود کاربوہائیڈریٹس اور وٹامن بی 6 معدے کی بڑھی ہوئی تیزابیت کو ختم کرتے ہیں۔

کیلوں کی طرح شکر قندی میں بھی پوٹاشئیم کی خاصی مقدار ہوتی ہے جو آپ کے جسم کو سکون پہنچاتی ہے ۔ اچھی نیند کے لیے شکر قندی کو بیک کر کے سلاد کے ساتھ بھی کھایا جاسکتا ہے۔

گرم دودھ اور دہی

یہ نسخہ آپ کو آپ کی امی نے ضرور بتایا ہو گا جب آپ نے ان سے نیند نہ آنے کی شکایت کی ہو گی۔ جی ہاں! رات کے وقت نیم گرم دودھ پینے سے نیند اچھی آتی ہے۔ دودھ سے جسم میں کیلشیم بنتا ہے جس سے جسم میں میلاٹونین کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جسم میں کیلشیم کی کمی بے خوابی کا باعث بن سکتی ہے۔ چنانچہ ناصرف دودھ بلکہ وہ تمام غذائیں اور ڈیری مصنوعات جن میں کیلشیم موجود ہو جیسے دہی یا پنیر وغیرہ نیند لانے میں معاون ہیں۔ البتہ ان کے استعمال سے قبل وقت اور موسم کو ضرور مد نظر رکھیں۔ صرف نیم گرم دودھ ہر موسم میں

استعمال کیا جاسکتا ہے۔

شہد

شہد کے ایک چمچ میں گلوکوز کی اتنی مقدار ہوتی ہے کہ وہ دماغ کو پیغام دے سکے کہ چاک و چوبند رکھنے والے مواد کا اخراج کم کر دیا جائے۔ اس طرح انسان کو پر سکون نیند آنے لگتی ہے۔ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ شہد میں موجود قدرتی مٹھاس انسولین کی سطح کو معمولی سا بڑھاتی ہے، شہد جب ہمارے جسم میں جاتا ہے تو ٹراپٹوفن Tryptophan کو دماغ میں آسانی سے داخل ہونے میں مدد ملتی ہے جو کہ نیند کے لیے بہت ساز گار مادہ ہے اس طرح ہمیں پر سکون نیند آتی ہے۔

بستر پر لیٹنے سے قبل ایک چمچ شہد چاٹ لینا اچھی اور جلد نیند کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک گلاس نیم گرم دودھ میں ایک چمچ شہد اور ایک قطرہ وینیلا (کا عرق) ملائیں اور سونے سے قبل نوش فرمائیں۔ کچھ ہی دن میں آپ کو فرق محسوس ہو جائے گا۔

سفید چاول

سفید چاول میں گلیسیمک انڈیکس کافی مقدار میں ہوتا ہے جو جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔ گلائیسیمک انڈیکس کی زیادہ مقدار کے باعث ہی تو چاول کھانے کے بعد ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم نے زیادہ کھانا کھالیا ہے ۔ ایک آسٹریلین تحقیق کے مطابق جو لوگ سفید چاول

نیند نہ لانے والی غذائیں

ٹھہرئے ! کیا آپ جانتے ہیں کہ بہت سی غذائیں ایسی بھی ہیں جنہیں رات میں کھانے سے گریز کرنا بہتر ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں سے کچھ جلدی ہضم نہیں ہوتیں، جس سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور رات میں بار بار آنکھ کھلتی ہے۔ جیسے کہ دودھ میں کیلشیم اور پروٹین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، رات کو اس لیے اسے ضرور پینا چاہیے لیکن اس میں لیکٹوز بھی موجود ہوتا ہے، جس کی وجہ سے دودھ رات کے وقت مشکل سے ہضم ہوتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ اسے کم ہی پیا جائے۔ سونے سے کچھ دیر قبل چاکلیٹ کھانا آپ کی نیند خراب کر سکتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ چاکلیٹ میں چینی اور کیفین کی مقدار کافی زیادہ ہو سکتی ہے اور اس سے نیند خراب ہوتی ہے، جس کی وجہ سے آپ اگلے دن سُست رہیں گے۔ پیزا آج کی نسل نہایت شوق سے کھاتی ہے، لیکن اسے سونے سے قبل کھانا ٹھیک نہیں، یہ ایک ایسی ڈش ہے جس میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس سے طبیعت بھاری محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ نیند بھی خراب ہوتی ہے۔ اگر آپ رات کا کھانا کھانے کے بجائے پھلوں کے جوس کا ایک گلاس پی کر سونا پسند کرتے ہیں تو جان لیں کہ یہ عادت غلط ہے، ان میں تیزابیت موجود ہوتی ہے جس سے رات کے کسی پہر سینے میں جلن کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ بہت سے لوگ کھانا ہضم کرنے کے لیے سوڈا پی لیتے ہیں، لیکن آپ کو بتاتے چلیں کہ اس سے تیزابیت ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے نیند خراب ہوتی ہے۔

مشہور سائنسی جریدے نیشنل جیوگرافک کے مطابق اچھی اور پر سکون نیند کیلئے ضروری ہے کہ آپ روغنیات اور مصالحہ دار اشیاء سے دور رہیں اور کیفین و الکحل کا استعمال بھی نہ کریں۔ سوتے وقت سگریٹ یا تمباکو کی مصنوعات سے دور رہیں۔ بھوکے پیٹ یا بہت زیادہ کھانے کے فوراً بعد سونے کی کوشش نہ کریں۔ بہتر نیند کے لیے ضروری ہے کہ رات کا کھانا ہلکا پھلکا اور زود ہضم ہو۔

کھا کر سونے کے لیے لیٹتے ہیں انہیں زیادہ وقت انتظار نہیں کرنا پڑتا۔ رات میں سفید چاول کھانے سے آپ بہتر اور جلدی نیند لے سکتے ہیں۔

بادام

بادام میں موجود میگنیشیم دماغی تناؤ کو کم اور سر درد کا علاج کرتا ہے۔ یہ دراصل دماغ اور اعصاب کو پر سکون کرتا ہے۔ یہی نہیں روزانہ بادام کھانا دماغی کارکردگی اور استعداد میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ باداموں میں نیوٹرینٹس اور میگنیشیم کی زیادہ مقدار ہونے کے باعث آپ کو بہترین نیند آسکتی ہے۔ میگنیشیم سے نکلنے والے پروٹینز بھی نیند کے دوران خون میں شکر کو بہتر رکھتے ہیں۔ ان میں میگنیز اور Tryptophan ہوتا ہے جس کی وجہ سے مسلز پر سکون ہوتے ہیں اور ہمیں نیند آنے لگتی ہے۔ ایک سروے میں بتایا گیا ہے کہ بادام استعمال کرنے والے زیادہ پر سکون نیند سوتے ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ میں موجود دمائنو ایسڈ دماغ میں سیروٹنن اور میلاٹونن نامی مادہ پیدا کرتا ہے جو ہمارے دماغ کو پر سکون بنا کر پر سکون نیند میں معاون ہے۔ اخروٹ ٹراپٹوفن کے حصول

کا ذریعہ ہیں۔ یہ سونے میں مدد دینے والا امینو ایسڈ ہے جو جسمانی گھڑی کے ہارمونز کو مدد دیتا ہے۔

چیری

سرخ چیری صرف دیکھنے میں ہی خوش نما اور دل کش نہیں ہوتی، بلکہ اس کے بہت سے فائدے بھی ہیں یہ چھوٹا سا پھل غذائیت سے بھرپور ہے۔ ماہرینِ غذائیت کہتے ہیں کہ اگر آپ اعصابی دباؤ، بے خوابی یا سر کے درد میں مبتلا ہیں تو روز چیری کھائیں، اس لیے کہ چیری میں مانع تکسید جزو میلاٹونن ہوتا ہے، جو دماغ کے اعصاب کو سکون دیتا ہے۔

چیری کے جوس کو اگر دن میں دو بار پیا جائے تو پر سکون نیند لی جاسکتی ہے۔ بے خوابی کے شاکی افراد دن میں دو بار چیری کا جوس پیئیں تو انہیں اس مشکل سے کافی حد تک نجات مل سکتی ہے۔

کیوی فروٹ

سونے سے ایک گھنٹے قبل 2 عدد کیوی پھل کھانا گہری اور پر سکون نیند لانے میں مددگار ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کیوی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور سیروٹونن دماغ کو سکون پہنچا کر ایک مؤثر نیند کی وجہ بنتے ہیں۔

ناریل کا پانی

شام میں ایک گلاس ٹھنڈا ناریل پانی پینے سے رات کو نیند بہتر آتی ہے کیونکہ اس میں موجود پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور سوڈیم اعصاب کو پر سکون، پٹھوں کو منظم اور بدن میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھتے ہیں۔ ان میں سے کسی اہم معدن کی کمی نیند کے وقت پیروں میں کھلبلی اور بے چینی کا سبب بن سکتی ہے۔

ہرے پتوں والی سبزی

تحقیق سے ثابت ہے کہ ہری بھری سبزیاں آپ کو سکون کی نیند بھی دے سکتی ہیں۔ ہری سبزیوں میں پوٹاشیم اور کیلشیم ہیں جو سکون کی نیند دے سکتے ہیں۔

جڑی بوٹیاں

بالچھڑ ایک خاص جڑی بوٹی ہے جو کہ اچھی نیند کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے آپ اٹھنے کے بعد سست نہیں بلکہ تر و تازہ محسوس کریں گے۔ ایک چٹکی بالچھڑ ، ایک عدد الائچی، ایک چٹکی اسطوخودس کا قہوہ بنا کر پینے سے بھی پر سکون نیند آتی ہے۔

نیند کے لیے خوشبو

لیونڈر تیل کی خوشبو دماغ کو سکون دیتی ہے۔ رات کو کمرے میں لیونڈر کی خوشبو آرام دہ نیند میں مدد دیتی ہے۔ اس کی مہک مچھروں کو دور بھگانے کے لیے بھی بہترین ہے۔ اس تیل کے چند قطرے سونے سے پہلے ماتھے اور کنپٹی پہ لگانے سے رات بھر چین کی نیند آئے گی۔

چنبیلی کے تیل کی خوشبو بہت ہی مسحور کن ہوتی ہے، جس کی وجہ سے نا صرف آپ کا کمرہ مہک جائے گا اور ساتھ ہی آپ کو پر سکون نیند بھی آئے گی۔ چنبیلی کے تیل کو بس کلائیوں پر لگانے سے بھی رات بھر پر سکون رہا جاسکتا ہے۔

موسم سرما میں گلے کی خراش

غذا کے ہضم اور صحت و تندرستی کے لیے سب سے بہتر موسم، موسم سرما ہے۔ اگر سردی سے بچاؤ کا اہتمام کیا جائے تو سردی رحمت اور اگر بے احتیاطی کی جائے تو سردیاں زحمت بن جاتی ہیں۔ موسم کئی بیماریاں مثلاً نزلہ زکام اور کھانسی کو بھی ساتھ لے کر آتا ہے۔ دن میں دھوپ اور رات کو خشکی سے جسم کا دفاعی نظام متاثر ہوتا ہے۔ سردیوں کی بے احتیاطی کا پہلا خمیازہ انفلوائزیا وبائی فلو ہے۔

نزلہ زکام کا باعث بننے والے وائرس کی تقریباً 1200 اقسام موجود ہیں جو متاثرہ شخص کی کھانسی یا چھینک سے پھیلتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے اپنے ہاتھ بار بار دھونا ضروری ہے، نزلہ زکام کے مریض سے کم سے کم پانچ میٹر کے فاصلے پر رہیں ورنہ آپ بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔

عباد الرحمٰن

نزلہ وزکام اور ٹھنڈ کا علاج اور بچاؤ روز مرہ کی اچھی خوراک میں پوشیدہ ہے۔ پھل، سبزیاں لہسن یا سرکہ، ہلدی اور کالی مرچ وغیرہ یہ تمام غذائیں جسم کے معدافتی نظام کو مضبوط بناتی ہیں۔ نمک ملے پانی سے غرارے کرنا حلق کے لیے مفید ہے۔

دھوپ بھی نزلہ وزکام کا بہترین علاج ہے۔ ہلدی وہ ہرب ہے جو ہر موسم میں جسم میں معدافتی نظام کو متحرک رکھتی ہے۔ اگر بیمار پڑ جائیں تو آرام کریں زیادہ کیفین کا استعمال نہ کریں۔ ادرک اور دار چینی ڈال کر اسے صبح، شام استعمال کریں۔

سردیوں میں عموماً کھانسی بھی طول پکڑ لیتی ہے اس کے لیے ایک چمچ شہد میں چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ ڈالیں۔ ایک کپ بوائل پانی میں حسب ذائقہ نمک ڈالیں اور پہلے شہد کا مکسچر کھائیں پھر نمک ملا پانی چائے کی طرح پی لیں۔ تین سے چار مرتبہ کے استعمال سے ہی بہتر محسوس ہو گا۔

امریکا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق گلے کی سوزش اور خراش میں مبتلا افراد دن میں دو سے تین مرتبہ شہد کو چائے میں ملا کر پئیں یا ایسے ہی شہد لیں تو ان کا گلا جلد ٹھیک ہو سکتا ہے۔

نمکین پانی کے غرارے

یہ نسخہ تو صدیوں سے آزمایا جا رہا ہے، ماہرین کے مطابق نمکین نیم گرم پانی کے غرارے کرنے

سے گلے میں موجود کئی زہریلے بیکٹیریاز کا خاتمہ ہوتا ہے۔

ماہرین صحت کے مطابق اگر ایک کپ پانی میں نصف چائے کے چمچ جتنا بیکنگ سوڈا اور اتنا ہی نمک ملا کر غرارے کیے جائیں تو جلد شفا ہو سکتی ہے۔

میتھی کے پتوں کو کسی بھی تیل میں ملا کر گلے کے باہر اور گردن کے ارد گرد مالش کی جائے، یا پھر انہیں چائے کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو اس سے بھی خراش یا سوزش کا باعث بننے والے بیکٹیریاز کا خاتمہ ہو سکتا ہے۔

میتھی کے پتوں کو گرم پانی میں ابال کر اس کے غرارے بھی کیے جا سکتے ہیں۔

سیب کا سرکہ

سیب کے سرکے میں موجود اجزاء خراب بیکٹیریاز کو ختم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں، اگر ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ملا کر غرارے کیے جائیں تو گلے کی خراش میں راحت ملے گی۔

لہسن

چند لہسن کے جوے نیم گرم پانی میں ابال کر غرارے کرنے سے منہ میں موجود خراب بیکٹیریاز کا خاتمہ ہوتا ہے۔

کبھی نزلہ کبھی زکام کی وجہ سے اور کبھی زیادہ زور سے چیخنے چلانے یا زیادہ دیر تک تقریر کرنے، دھول مٹی یا دھواں سانس کے ساتھ اندر چلے جانے سے آواز بیٹھ جاتی اور کبھی ٹھنڈ لگنے سے بھی یہ شکایت ہو سکتی ہے۔ اگر دھویں یا گرد و غبار یا زور سے چیخنے چلانے، تقریر کرنے سے آواز بیٹھ جائے تو....

❖.... بادام کی گریاں سات اور کالی مرچیں سات دانے.... دونوں کو تھوڑا پانی ڈال کر پیس لیں اور ذرا سی چینی ملا کر چاٹ لیں، خشکی کی وجہ سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

❖.... سردیوں میں کھانسی کے لیے شہد کا ایک چمچ گرم پانی میں ملا کر یا اس میں کالی مرچ اور لونگ پیس کر استعمال کرنا مفید ہے۔

❖.... نزلہ و زکام اور کھانسی کے جوشاندوں میں عناب بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔ یہ نیند آور بھی ہے۔ گلے کے امراض اور نزلہ و زکام سے بچنے کیلئے سردیوں میں یہ قہوہ بہت مفید ہے۔

اشیاء: سبز الائچی ایک عدد، سونف ایک گرام، دار چینی آدھا گرام، سبز چائے تین گرام۔

ترکیب قہوہ: ڈیڑھ کپ پانی کو اس قدر جوش دیں

کہ پانی ایک کپ رہ جائے۔ اب اسے چولہے سے اتار کر مندرجہ ذیل اجزاء کا مرکب اس میں شامل کریں۔ دو سے تین منٹ رکھنے کے بعد اس میں چینی ملا کر استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے گلے کے امراض کے ساتھ ساتھ نزلہ و زکام سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

جو لوگ گلے میں خراش کی شکایت کرتے ہیں وہ یہ جان لیں کہ کہیں نہ کہیں ان کی ناک میں کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان کے معدے میں تیزابیت بڑھ گئی ہو اور معدے کا منہ کھلا رہنے کی وجہ سے تیزابی مادہ واپس آ رہا ہو۔ اس کے علاوہ ماحولیاتی عوامل فصلوں کی پیداوار میں کیمیکلز کا بہت زیادہ استعمال اور پروسس فوڈز کی وجہ سے آج کل کئی لوگ گلے کے عارضے میں مبتلا دکھائی دیتے ہیں، جس کی وجہ سے گلے کی سوزش اور شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ ایسے کئی عارضوں کے لیے درج ذیل نسخہ مفید بتایا جاتا ہے۔

اشیاء: ادرک ایک انچ لمبا ٹکڑا، پانی ڈیڑھ پیالی، شہد ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: ادرک کو گرائنڈ کر لیں یا کچل لیں اور پانی میں ڈال کر ابالیں، جب پانی ایک پیالی رہ جائے تو اسے چھان لیں اور اس میں ایک چمچ شہد شامل کریں اور رات کو سوتے وقت پی لیں۔

اس کے علاوہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چٹکی نمک ڈال کر یا تھوڑا سا ناریل کا پانی ڈال کر روزانہ اس سے ناک صاف کریں اور غرارے کریں اور روزانہ مسواک کر کے سو جائیں۔ اس سے بھی گلے کی خراش اور درد سے نجات ملتی ہے۔

گلے کی مختلف تکالیف کے لیے دواؤں کا استعمال کرتے وقت اس بات کا تعین بہت ضروری ہے کہ واقعی دوا کی ضرورت بھی ہے کہ نہیں۔ معمولی گلا خراب ہونے یا گلے میں ہلکی سی خراش ہونا کوئی بڑا مسئلہ نہیں۔

*

اہرام سے علاج کرنے والا انوکھا روسی ڈاکٹر

روسی سائنسدان ڈاکٹر الیگزینڈر گولوڈ کا دعویٰ ہے کہ خاص طرح سے بنائے گئے اہرام مختلف بیماریوں کو دور کر سکتے ہیں۔ علاج کے علاوہ اہرام دواؤں کی افادیت بڑھانے اور موسم کو قابو میں رکھنے کی قوت بھی رکھتے ہیں۔ الیگزینڈر گولوڈ روس میں دفاعی انجینیئر ہیں اور سائنسی تحقیق کا تجربہ بھی رکھتے ہیں۔ انہوں نے 1990 میں پہلا اہرام (پیرامڈ) بنایا تھا وہ 2001 تک روس اور یوکرین میں وہ ایسے 17 اہرام تعمیر کر چکے تھے۔ تمام اہراموں کو پی وی سی پائپ سے بنا کر ان پر فائبر گلاس کی شیٹیں ڈالی گئی ہیں۔ انہیں گولڈن سیکشن کے تحت ڈیزائن کیا گیا ہے۔

ابدالِ حق حضرت قلندر باباؒ

رہنمائی فرماتے ہیں:

مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے بہت آسانی سے ذہنی سکون حاصل کیا جاسکتا ہے۔

عظیم خواجہ فرٹیلائیزر

ایم۔اے جناح روڈ، سانگھڑ

رابطہ: شوکت علی

فون نمبر: 0345-8022999

بادام

آپ کو موٹا نہیں ہونے دیتا۔

صبح ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان یا دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان عموماً لوگ کچھ نہ کچھ چک رہے ہوتے ہیں، جسے اسنیکس یا ہلکے پھلکے ناشتے کا نام دیتے ہیں۔ اس وقفے میں عموماً لوگ میٹھی یا تلی ہوئی چیزوں کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ وزن بڑھا دیتی ہیں، ایک امریکی ریسرچ میں بتایا گیا ہے کہ اگر آپ ہلکے پھلکے ناشتے میں بجائے چپس اور ڈونٹس کھانے کے اگر بادام چبا کر کھالیا کریں تو اس سے نہ صرف بھوک ختم ہوگی بلکہ وزن بھی نہیں بڑھے گا۔ روزانہ 1.5 اونس خشک بھنے ہوئے برائے نام نمکین بادام روزانہ کھانے کے نتیجے میں ریسرچ میں شریک رضاکاروں کی بھوک کم ہوئی، نیز ان کے جسم میں وٹامن ای اور اچھی چکنائی کی سطح بہتر ہوگئی۔

بادام میں بھی اگرچہ چکنائی ہوتی ہے لیکن اس چکنائی سے وزن نہیں بڑھتا۔ 1.5 اونس بادام یا 43 گرام وزن میں تقریباً تیس بادام آتے ہیں۔

اس جائزے کے اہم مصنف اور پروڈو یونیورسٹی میں نیوٹریشن سائنس کے پروفیسر ڈاکٹر رچرڈ میٹس نے کہا کہ اس ریسرچ سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ہلکے ناشتے کے لیے بادام ایک اچھا انتخاب ثابت ہوسکتے ہیں، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جنہیں اپنے جسمانی وزن پر تشویش ہے۔ نارمل وزن رکھنے والوں اور فربہ افراد دونوں کے لیے بادام شکم سیری کا احساس دلاتے ہیں۔ اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ بادام میں Monounsaturated چکنائی کے علاوہ پروٹین اور فائبر بھی ہوتا ہے اور یہ چیزیں پیٹ بھرنے کا احساس دلاتی ہیں۔ ایک سابقہ ریسرچ میں یہ معلوم ہوچکا ہے کہ بادام کھانے سے جگر کے کینسر کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن ای کی قابل ذکر مقدار ہوتی ہے۔ وٹامن ای دل کی بیماریوں اور بڑھاپے میں بصارت کو کمزور ہونے سے بھی بچاتا ہے۔

سردیوں میں جلد روکھی اور بے جان ہوجاتی ہے۔ جلد کی شادابی کے لئے آپ بادام کھانے کے ساتھ ساتھ اپنی جلد پر بھی لگاسکتے ہیں۔ اس کے لیے تازہ گلاب کلیوں کے ساتھ اور بادام پسے ہوئے لے کر اس میں دودھ کی بالائی شامل کرکے پیسٹ بنالیں۔ یہ ایک زبردست بیوٹی ایڈ ہے۔ جس سے جلد

صاف، نرم اور پر کشش ہو جاتی ہے۔اس کے باقاعدہ استعمال سے جھریوں، جلد کی خشکی اور کیل مہاسوں کا خاتمہ اور چہرہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔

سردیوں میں چھوٹے بچوں کو نزلہ زکام اور کھانسی ماؤں کے لئے نہایت پریشان کن ہوتی ہے۔بخار، کھانسی اور نزلہ زکام کی صورت میں آپ دو چمچ سوجی بغیر گھی کے بھون لیں۔اسمیں تھوڑا سا پانی ملا کر ایک چمچ گڑ شامل کر کے حلوہ بنائیں اور بادام کاٹ کر یا پیس کر شامل کریں۔

سردی کے باعث اکثر لوگ فعال نہیں رہتے۔ سردیوں میں اگر آپ پانچ بادام پانی میں بھگو کر اچھی طرح پیس کر دودھ ابال کر اس میں یہ پسے ہوئے بادام ملالیں۔اور جب دو سے تین ابال آجائیں تو چولہا بند کر دیں۔ٹھنڈا ہونے پر شہد ملالیں۔یہ دودھ نہایت طاقتور ہوتا ہے۔اس کے استعمال سے سردیوں میں بھی چاق و چوبند رہ سکتے ہیں۔

سردیوں میں عموماً جوڑوں کے درد کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔بادام کے استعمال سے ہڈیوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ بادام (Almond) کا دودھ آپ اپنے گھر پر تیار کر کے اس سے مستفید ہو سکتی ہیں۔ آدھا پاؤ بادام سے آپ آدھا کلو دودھ تیار کر سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بادام رات بھر بھگو کر اس کا چھلکا اُتار لیں۔ پانی ابال کر اسے ٹھنڈا کر کے بادام کے ساتھ گرینڈ کر لیں۔بادام کا دودھ وٹامنز سے مالا مال ہوتا ہے۔

بادام معدہ جگر اور جسم کے پٹھوں کو طاقت بخشتا ہے۔چند بادام رات سونے سے قبل آدھا لیٹر پانی میں بھگو دیں صبح گری سے چھلکا الگ کر کے اچھی طرح پیس لیں۔ گائے کے خالص گھی میں بھون لیں۔ حسب ذائقہ چینی اس میں ملالی جائے پھر اس کو چوبیس گرام تک گائے کے آدھا لیٹر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔بادام میں متعدد وٹامنز اور ایسے اجزاء ہیں جو جسم کو صحت مند اور شخصیت کو خوبصورت بناتے ہیں۔بادام کی صرف چار گریاں کھانا جسم پر کئی مثبت اثرات کر سکتا ہے۔

امراض قلب سے تحفظ

باداموں میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس، صحت بخش چربی، میگنیشیم اور کاپر دل اور خون کی شریانوں کی صحت کے لیے بہترین ہیں۔

جھریوں کی روک تھام

بادام میں مینگنیز نامی جز کولیگن نامی ایک پروٹین کی مقدار بڑھانے میں مدد دیتا ہے جو کہ جلد کو ہموار رکھتا ہے۔ اس میں شامل وٹامن ای بڑھاپے کے اثرات کے خلاف جدوجہد میں مدد دیتا ہے۔

دماغ کے لیے بھی بہترین

یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ بادام کو دماغ کی غذا بھی قرار دیا جاتا ہے۔ بادام یاداشت کو بہتر بناتا ہے۔یہ وٹامن ای اور اس میں شامل فیٹی ایسڈز کا اثر ہوتا ہے۔یہ میوہ دماغ پر عمر کے اثرات کو کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔دماغ کو طاقت بخشنے کیلئے باداموں کو رات بھر بھگونے اور صبح کھانے کا طریقہ ہمارے ہاں صدیوں سے رائج ہے۔ بادام کے خشک چھلکے میں ایک مخصوص انزائم ہوتا ہے جس کی وجہ سے بادام جلد ہضم نہیں ہوتا اور اس کے غذائی اجزاء پوری طرح جسم میں جذب نہیں ہوتے۔

بھیگے ہوئے بادام حاملہ خواتین کیلئے بہترین خوراک ہیں کیونکہ اس میں موجود فولک ایسڈ ان کے

جسم کو طاقت دیتا ہے اور بچے کے عصبی نظام اور دیگر اعضاء کی بڑھوتری میں مدد دیتا ہے۔

بھگوئے ہوئے بادام ہاضمے کو درست کرتے ہیں اور جسم میں پروٹین کے انجذاب میں مدد دیتے ہیں۔

بادام بیش بہا فوائد کے حامل ہیں۔ اس کا تیل بھی کئی فوائد رکھتا ہے۔ جسم کے اندرونی مسائل ہوں یا بیرونی بادام کا تیل کئی مسائل میں بے حد مفید ہے۔

برا کولیسٹرول گھٹاتا ہے

بادام میں ایچ ڈی ایل کو بڑھانے اور ایل ڈی ایل کو گھٹانے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ریسرچ کے مطابق بادام کے تیل میں انسیچوریٹڈ فیٹ کے ساتھ ساتھ فائبر اور دیگر منرلز پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کولیسٹرول کم کرنے بلکہ دل کے امراض اور شوگر سے بھی بچاتے ہیں۔

آنتوں کی صحت

بادام کا تیل آنتوں کی صحت کے لئے مفید ہے۔ یہ آنتوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔ قبض میں بادام کے تیل کو دودھ میں ملا کر پینا یا سلاد میں ملا کر کھانا مفید ہے۔

ایگزیما اور سورائیسس

سورائیسس میں ہونے والی خارش، جلن اور سرخی میں بادام کا تیل مفید ہے۔

جلد کی حفاظت

اسکن کیئر کی جانی مانی کئی مصنوعات میں وٹامن ای کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ بادام کے تیل میں یہ قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے۔ روزانہ جلد پر اس کا استعمال الٹراوائیلٹ شعاعوں سے بچا کر جلد کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ جلد میں بآسانی جذب ہو جاتا ہے۔

اسکن کلینزنگ

بادام کا تیل اسکن کلینزنگ کے لئے بہترین ہے۔ کاٹن کی مدد سے آپ اگر بادام کے تیل سے کلینزنگ کریں تو یہ آرام سے جلد میں جذب ہو کر اندرونی طور پر بھی جلد کی کلینزنگ کرتا ہے۔ میک اپ اتارنے کے لئے بھی آپ اس آئل کو آرام سے استعمال کر سکتی ہیں۔

کیل مہاسوں سے نجات

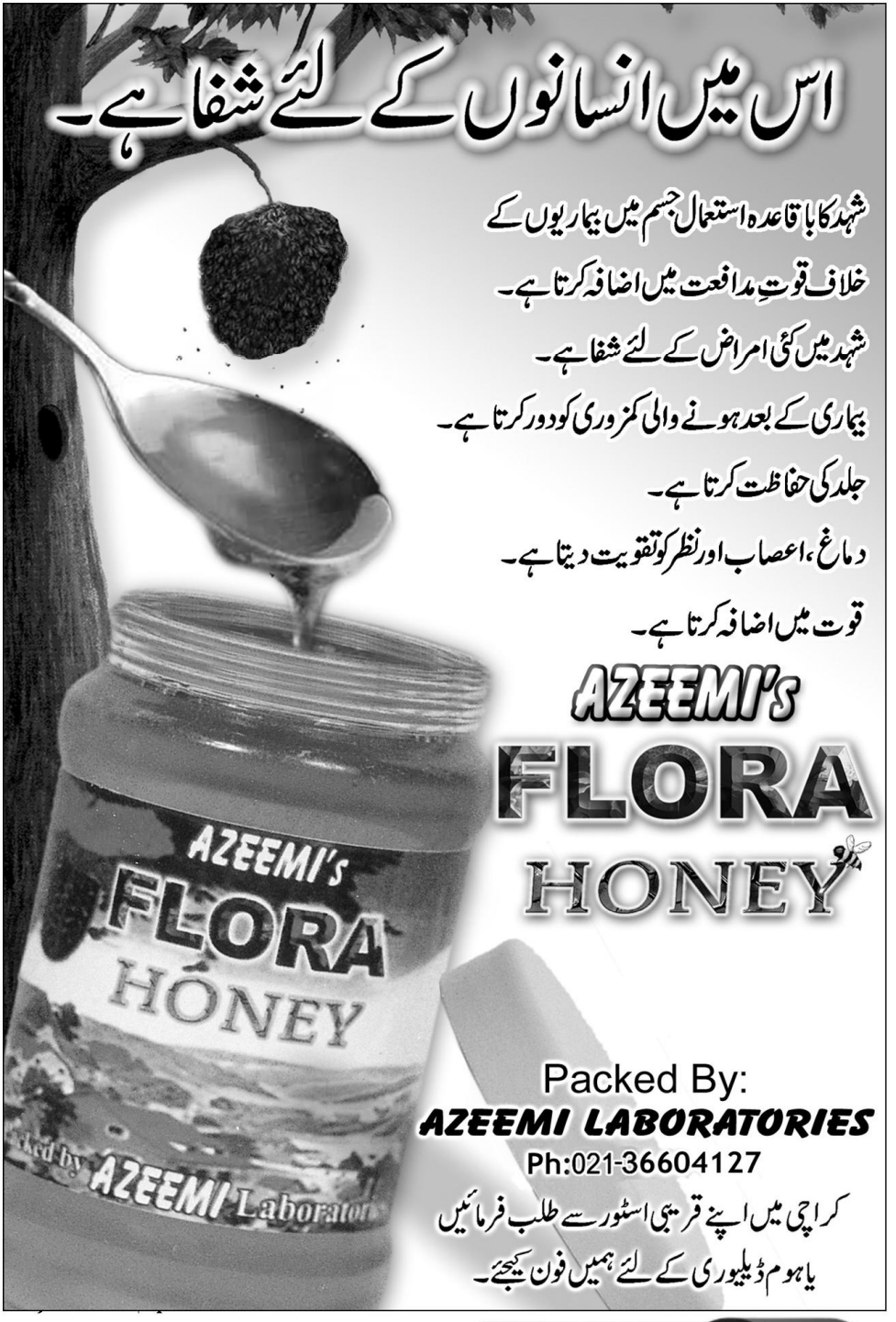
بادام کے تیل میں پائی جانے والی وٹامن اے کی خصوصیات جلد کو دانوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگر آپ روزانہ کی بنیاد پر اس کا استعمال جاری رکھیں تو جلد کو دانوں سے پاک رکھ سکتی ہیں۔

آنکھوں کے حلقے

آنکھوں کے گرد حلقے خوبصورتی کو ماند کر دیتے ہیں۔ بادام کے تیل سے اس مسئلے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ روزرات میں نیم گرم بادام کے تیل سے آنکھوں کے گرد مساج کرنے سے نہ صرف حلقے بلکہ اگر آنکھوں کے گرد سوجن ہو تو وہ بھی چلی جاتی ہے۔

خوبصورت بال

بادام کا تیل بالوں کی افزائش اور صحت کے لئے بہترین ہے۔ یہ بالوں کیلئے کنڈیشنر کا کام بھی کرتا ہے۔ ہلکا ہونے کے باعث اچھی طرح جذب ہو کر بالوں کی جڑوں کو مضبوط بنا کر بالوں کو لمبا، گھنا اور خوبصورت بناتا ہے۔


اس میں انسانوں کے لئے شفا ہے۔
شہد کا باقاعدہ استعمال جسم میں بیماریوں کے
خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔
شہد میں کئی امراض کے لئے شفا ہے۔
بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔
جلد کی حفاظت کرتا ہے۔
دماغ، اعصاب اور نظر کو تقویت دیتا ہے۔
قوت میں اضافہ کرتا ہے۔
AZEEMI's
FLORA
HONEY
AZEEMI's
FLORA
HONEY
Packed By:
AZEEMI LABORATORIES
Ph:021-36604127
کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں
یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

بند گوبھی

پھیپھڑوں کے علاج میں مفید

سائنسدانوں نے اس بات کا پتہ لگایا ہے کہ بند گوبھی، بروکلی اور اس سے ملتی جلتی سبزیاں کھانے سے پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہونے کے امکانات میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

سائنسدانوں کے مطابق، بند گوبھی، بروکلی آئسو تھنیٹ کیمیکل سے بھرپور ہوتی ہیں۔ آئسو تھنیٹ کیمیکل پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاؤ کے لیے مفید دوا سمجھی جاتی ہے۔ فرانس میں سائنسدانوں نے پھیپھڑوں کے مرض میں مبتلا دو ہزار اکتالیس افراد پر ریسرچ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ہفتہ میں ایک مرتبہ بند گوبھی اور بروکلی کھانے سے پھیپھڑوں کے مرض سے بچا جا سکتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق بند گوبھی میں سلفر اور مختلف ضروری وٹامنز کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے، جو نا صرف کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے بلکہ جسمانی قوت کے لئے بھی نہایت سود مند ہے۔

سبزیوں میں بند گوبی کو لوگ زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ درحقیقت لوگ اس کے بے پناہ فوائد سے آگاہ نہیں۔ گوبھی کئی اقسام کے وٹامن، فائبر، معدنیات ایسڈز، کلوروفیل اور کروٹین سے بھرپور اور ایک مکمل خوراک ہے۔

دنیا میں متعدد رنگوں اور اقسام کی گوبھی پائی جاتی ہیں۔ سفید، سرخ، بیلجین، چینی اور بروکولی وغیرہ۔

یہاں ہم آپ کو بند گوبھی کے چند اہم ترین فوائد سے روشناس کروائیں گے۔

وزن گھٹانا: ایک کپ پکی ہوئی بند گوبھی میں 33 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اس سبزی میں چکنائی کی مقدار انتہائی کم جبکہ فائبر (ریشہ) کی اچھی خاصی تعداد پائی جاتی ہے، جو وزن گھٹانے کے لئے مددگار ہے۔

حافظے کی بہتری میں معاون: بند گوبھی میں وٹامن "کے" اور اینتھوکینین نامی جزو پایا جاتا ہے، جو ذہنی عمل کو بہتر طریقے سے انجام دینے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ بند

گو بھی اعصابی نظام کو نقصان پہنچنے سے بچانے کے علاوہ الزائمر کے خلاف آپ کی طاقت کو بھی بڑھاتی ہے۔

جلدی صحت: بند گو بھی سلفر سے بھرپور ہوتی ہے، جو چکنی جلد کو خشک کرتی اور دانوں کو ختم کرتی ہے۔ سلفر بالوں، ناخن اور جلد کی صحت کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔

یورک ایسڈ: وٹامن سی اور سلفر کا ایک فائدہ یورک ایسڈ سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

اُم الامراض قبض

عملِ انہضام کے بعد بند گو بھی کا ایسا مواد انتڑیوں میں جا پہنچتا ہے جو جذب نہیں ہوتا۔ یہ مواد انتڑیوں کو اجابت کرنے کے لیے متحرک کر دیتا ہے۔ چنانچہ کچی بند گو بھی کا استعمال قبض دور کرنے کے لیے معاون ہے۔ یہ کوئی منفی اثر پیدا کیے بغیر جلد ہی عمل درآمد کرتی ہے۔

بند گو بھی جسم کو تقویت دیتی ہے۔ رگوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ کئی اقسام کے وائرس اور مضر صحت بیکٹیریا کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ خون کی کمی دور کر کے جسم کو آرام پہنچاتی ہے۔ خون میں شوگر کی مقدار کو اعتدال میں رکھتی ہے۔ جسم سے زہریلے مواد کا اخراج پھیپھڑوں کو صاف کرتی معدے کو بہتر بناتی سوزش کی روم تھام کرتی بواسیر کا علاج اور زخم کی تکلیف کم کرتی ہے۔

بند گو بھی کو کچا اور پکا کر دونوں طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ماہرین صحت کے مطابق بند گو بھی جسم سے اضافی پانی کو چوس لینے کی خاصیت رکھتی ہے۔ صدیوں سے اس کے پتوں کو جوڑوں کے درد اور جسمانی سوجن کو ٹھیک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بند گو بھی کے پتوں کو سوجن اور السر جیسے امراض کے لئے مفید پایا گیا ہے۔

بند گو بھی میں موجود وٹامن بی6، سی اور کے، پوٹاشیم، کاپر، میگنیز، کیلشیم، آئرن اور فاسفورس کی وجہ سے جسم کو مطلوبہ طاقت بھی ملتی ہے۔ ماہرین کے مطابق گٹھیا کی بیماری میں مبتلا افراد اگر بند گو بھی استعمال کریں تو انہیں آرام ملتا ہے۔

گٹھیا کے مریضوں کیلئے اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ بند گو بھی شاپر میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں اور جب بھی درد محسوس ہو تو ٹھنڈے پتے متاثرہ جگہ پر لگا کر اس پر کپڑا باندھ دیں، کچھ ہی دیر بعد سکون کا احساس ہو گا۔

پاؤں میں سوجن کی شکایت پر بند گو بھی کے پتے فریزر میں رکھ کر یخ بستہ کر لیں اور پھر انہیں پاؤں پر باندھ کر آدھا گھنٹہ اوپر رکھیں۔

*

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

بحث برائے بحث کرنے والے بندے کا مقصد عموماً یہ ہوتا ہے کہ دوسرے فرد کو نیچا دکھایا جائے وہ آپ سے بحث اس لیے نہیں کرتا کہ وہ کچھ سمجھنا چاہتا ہے بلکہ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ خود کو برتر ثابت کر دے۔

مراقبہ ہال فیصل آباد

نگران: ڈاکٹر محمود صادق

مکان نمبر 99-98، الٰہی ٹاؤن، ملت روڈ

نزد عظیمی پبلک اسکول فیصل آباد پوسٹ کوڈ 38000

فون: 0321-6696746

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

شمع پہلے خود جلتی ہے اور جب وہ اپنی زندگی کا ایک ایک لمحہ آگ کی نذر کر کے خود کو فنا کر دیتی ہے تو شمع کے اس ایثار پر پروانے جان نثار ہو جاتے ہیں۔

مراقبہ ہال چنیوٹ

نگران: محمد طاہر

مکان نمبر 343، گلی و محلہ فتح آباد،

چنیوٹ پوسٹ کوڈ: 35400

فون: 0300-7712809

All (c) 2006

Raashda Iffat Memorial
Campaign for Health & Hygiene

صحت مند مسکراتے بچے

نمکول یا او آر ایس ملا پانی اسہال کی صورت میں بہترین احتیاط ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا تھا ''دنیا میں سب سے زیادہ مشکل کام انسان کے بچے کی پرورش کرنا ہے۔''

اس معاملے میں والدین جس حد تک باشعور ہوں گے بچوں کی پرورش بھی اسی حد تک بہتر اور اچھے طریقے سے ہوگی۔ اگر والدین میں بچے کی صحت کے لیے شعور یا فکر نہیں ہے تو بچے بھی اس معاملے میں غافل رہیں گے۔ والدین کا کام ہے کہ بچوں ان کی صحت کے بارے میں آگاہ کریں۔ انہیں بتائیں کہ ایک صحت مند زندگی کیسے حاصل کی جاتی ہے۔ بچوں کو صحت کے آداب سے آشنا کرانا اور انہیں ایک صحت مند زندگی گزارنے کے قابل بنانا والدین ہی کا فرض ہوتا ہے۔

ناک کان اور گلے کی بیماریاں

بچے عام طور پر کان، ناک اور گلے کی بیماریوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ خاص طور پر ان کے وہ اعضاء متاثر ہوتے ہیں جن کی قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ ڈبے کا دودھ پینے والوں کے مقابلے میں ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے نیز مختلف عمروں میں حفاظتی ٹیکوں کے کورس کرا کر بھی مختلف بیماریوں کے خلاف بچے کی قوت مدافعت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ عام طور پر ابتدائی عمر میں بچوں میں ناک، حلق، سینے اور بعض اوقات کان اور سائی نس جیسی تکالیف میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ بیماریاں اس وقت زیادہ تیزی سے بچے کو اپنی لپیٹ میں لیتی ہیں جب بچے باہر کھیلنا شروع کر دیتے ہیں یا دوسرے بچوں سے میل جول بڑھاتے ہیں۔

بچوں کو اکثر نزلہ زکام بھی ہوتا رہتا ہے، یہ بھی وائرل انفیکشن ہو سکتا ہے۔ نزلہ زکام ہونے کے ساتھ ساتھ بچے کو بخار بھی ہو سکتا ہے، ایسے میں بچے

چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔

والدین کو چاہیے کہ متاثرہ بچے کو بستر پر لٹا دیں، اسے توجہ دیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں۔ اگر بخار زیادہ ہو جائے تو ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھی جائیں اور فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

گلے کا بار بار خراب ہونا

بعض بچوں کو بار بار اس قسم کے انفیکشن ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں گلے (ٹانسلز) اور حلق کے غدود بڑھ جاتے ہیں۔ ٹانسلز گلے میں انفیکشن کو روکنے کی کوشش کرتے ہیں جبکہ ایڈینائڈز ایسی بافتیں یا ریشے ہوتے ہیں جو ناک کی جڑ میں آگے بڑھتے ہیں اور یہاں جراثیم روکنے کی کوشش کرتے ہیں چنانچہ ان کے پھولنے سے منہ سے سانس لینی پڑتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس بیماری میں شدت کم سے کم تر ہونے لگتی ہے۔ بعض سرجن صرف اس وقت ایڈینائڈ یا ٹانسلز نکالتے ہیں جب ان کی وجہ سے تکلیف واقعی بہت زیادہ بڑھ گئی ہو۔

کان کی تکلیف یا کان کا بہنا

بچوں میں ایک عام بیماری کان میں تکلیف ہونا یا کان کا بہنا ہے۔ کان بہنے کی وجہ سے کان بند ہو جاتے ہیں۔ نزلے کی وجہ سے کان میں انفیکشن ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے بچے کی قوت سماعت کے بارے میں کوئی شک ہے تو اس کا کسی ماہر ای این ٹی معالج سے معائنہ کرائیں۔ اس میں غفلت نہ برتیں۔

بچوں کے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اگر کھانستے میں بچے کی ناک سے سبز رنگ کی رطوبت نکلتی ہو یا حلق سے اسی رنگ کا بلغم نکلتا ہو تو یہ علامت بیکٹیریائی انفیکشن کی ہو سکتی ہے یا پھر کان میں درد ہو یا آواز اور سانس میں بھاری پن ہو تو یہ تشویش ناک علامت ہے۔ خاص طور پر ایک یا دو سال سے کم عمر کے بچوں میں ان میں سے کوئی ایک علامت بھی بچے میں موجود ہو تو اسے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا چاہیے۔

آنکھوں کے امراض

بعض والدین بچے کی پیدائش کے بعد بچے کی آنکھوں میں بھینگے پن کی شکایت کرتے ہیں لیکن عموماً یہ فکر کی کوئی بات نہیں ہوتی کیونکہ عام طور پر پیدائش کے وقت اکثر بچوں کی آنکھیں ایسی ہی لگتی ہیں۔ یہ کیفیت زیادہ دیر نہیں رہتی۔ اگر یہ کیفیت واقعی مستقل ہے تو یہ تشویش کی بات ہے جس کے بارے میں ڈاکٹر کو آگاہ کرنا چاہیے۔ آنکھوں میں مختلف طرح کے انفیکشن ہو سکتے ہیں، مثال کے طور پر گوہانجنی ہاری (پھنسی جو پلک کے نیچے نکلتی ہے) آشوب چشم، چبھن اور آنکھوں سے پانی بہنے جیسی شکایت ہو سکتی ہیں۔ اس طرح کے مرض میں

آنکھوں کے ماہر سے رجوع کرنا چاہیے۔

پیٹ کے امراض

اکثر سال دو سال کے بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ کیڑے بچوں کے فضلے میں دھاگا نما ٹکڑوں کی صورت میں نظر آتے ہیں۔ اسے نظر انداز کرنا بھی درست نہیں۔ پیٹ کے کیڑے اسکول میں ایک بچے سے دوسرے بچے میں اور خاندان کے دیگر افراد میں بھی بآسانی منتقل ہوسکتے ہیں۔ پیٹ میں کیڑے ہونے سے بچوں کو رات بھر سکون سے نیند نہیں آتی، وہ بے چین رہتے ہیں، رات میں کئی مرتبہ اٹھتے ہیں، پیٹ کے کیڑوں کا علاج بہت آسان ہے۔ ڈاکٹر پیٹ کے کیڑے نکالنے کی دوا دیتا ہے جس سے دست کے ذریعے سے یہ کیڑے پیٹ سے خارج ہو جاتے ہیں۔

اسہال یا قبض کی شکایت

بچوں میں پیٹ کے امراض میں ایک بیماری بچوں کا دست میں مبتلا ہو جانا ہے۔ یہ بچوں کے لیے بہت خطرناک بھی ہوسکتے ہیں۔ نمکول یا او آر ایس ملا پانی کا استعمال اسہال کی صورت میں بہترین احتیاط ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ جس گھر میں بھی بچے ہوں وہاں نمکول وغیرہ کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر اسہال میں بچے کو خوب پانی پلانے کا مشورہ دیتے ہیں، ایسا پانی جس میں گلوکوز اور تھوڑا سا نمک شامل کر لیا جائے تو بچے کے جسم میں نمکیات کی کمی نہیں ہوگی اور بچہ بہت جلد کمزور نہیں پڑے گا۔ ہلکے پھلکے دست کی صورت میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں لیکن اگر دو سال سے

کم عمر کے بچوں میں چوبیس گھنٹے تک دست رہتے ہیں تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہت ہی ضروری ہو جاتا ہے۔

جہاں بچے دست اور اسہال میں مبتلا ہوتے ہیں وہیں بچوں میں قبض کی شکایت بھی عام ہوتی ہے، یہ دونوں صورتیں بچے کے نظام انہضام میں کسی کمزوری یا خرابی کی نشان دہی کرتی ہیں۔ اس میں بھی بچے کو دی جانے والی غذا کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ بے چھنے آٹے کی روٹی، دالیں، تازہ پھل اور سبزیاں یہ سب غذائی ضروریات میں سے ہیں۔ بچے کو انہیں کھلانا چاہیے۔ تاہم بعض ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ بچہ روز ایک مرتبہ باتھ روم جائے، بعض بچوں میں یہ وقفہ کم اور بعض میں زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ہر بچے کا نظام انہضام ایک دوسرے سے تھوڑا مختلف ہوتا ہے۔ بچے بہت معصوم اور بے بس ہوتے ہیں۔ والدین کی ذمہ داری ہے کہ ان کی صحت کا خیال رکھیں۔ اگر شروع ہی سے ان کی صحت اچھی ہوگی تو وہ جوانی اور بڑھاپے میں بھی صحت مند زندگی گزاریں گے۔

❄

عظیمی

کے اعتماد کے ساتھ

عظیمی لیبارٹریز کا

عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127

سردیوں میں حسن کی حفاظت

چہرے سے زائد تل، داغ دھبے، جھائیاں دور کرنے میں قدرتی اجزاء سے مدد لیجیے۔

صدف قمر

ہر موسم اپنے ساتھ مختلف سوغاتیں لاتا ہے۔ چاہے وہ کھانے پینے سے متعلق ہوں یا پہننے اوڑھنے کے معاملات۔ جس طرح گرمیوں میں جلد کو تروتازہ رکھنے کے لیے تدابیر و ٹوٹکے آزمائے جاتے ہیں۔ اسی طرح موسم سرما میں جلد کی حفاظت خاص طور سے خواتین کے لیے اہم مسئلہ بن جاتی ہے۔ بالوں میں خشکی اور روکھا پن نظر آتا ہے تو ہاتھ پاؤں بھی بے رونق سے دکھائی دیتے ہیں۔

سردیوں میں جلد کی بہت زیادہ نگہداشت ضروری ہوجاتی ہے۔ اسی لیے موسم سرما باڈی کریم، فٹ اینڈ ہینڈ کریم، اسکرب اور موئسچرائزر کی بڑی رینج متعارف کروائی جاتی ہے۔

ذرا سوچیے! جب سردی محسوس ہوتی ہے تو ہم فوراً کئی کئی گرم کپڑے پہن لیتے ہیں مگر یہ نہیں سوچتے کہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی کھلی ہوئی حساس جلد اس موسم کا کیسے مقابلہ کرے گی....؟ لہٰذا صرف چہرے ہی کی نہیں جسم کی پوری جلد کی دیکھ بھال کرنی ضروری ہے۔ ان دنوں میں کلینزنگ، ٹوننگ کی روزانہ ضرورت نہیں رہتی۔ البتہ جب طویل سفر سے لوٹیں تو ماحولیاتی آلودگی کے سبب جلد کی صفائی ضروری ہوجاتی ہے۔ موئسچرائزر کی مناسب مقدار صبح شام لگائیں۔

ہاتھ دھونے کے بعد ہینڈ لوشن لگائیں اس موسم میں جسم کو اضافی نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہونٹوں کو بھی ویسلین یا پیٹرولیم جیلی سے کور رکھیں۔ رات سونے سے قبل ایک مرتبہ پھر جلد کا مساج کرلیں۔ ہاتھوں اور پیروں کو مساج

کے بعد دستانے اور جرابوں سے پیک کرلیں یہ تمام تدابیر پہلی خشک ہوا چلنے سے شروع کردیں ہمیشہ معیاری مصنوعات کا انتخاب کریں۔ گرمی ہو یا سردی جلد کے معاملے میں سستی نہیں برتنی چاہیے۔ ایک مرتبہ آپ جلد کے لیے جس روٹین کا انتخاب کرلیں محسوس کریں کہ جلد پر اس کے نتائج بہترین مرتب ہورہے ہیں تو اس روٹین کو باقاعدگی سے اپنائیں وگرنہ جلد متعدد مسائل میں مبتلا ہوسکتی ہیں۔

سردیوں میں غسل

دھول، مٹی اور خشک ہوائیں جلد کی رونق ختم کردیتی ہیں۔ بچے تو یہ سمجھتے ہیں کہ سردیاں آگئی ہیں تو مطلب یہ کہ نہانے کی چھٹی ہوگئی۔ ٹھیک ہے بچوں کے لیے اس موسم میں ٹھنڈ سے بچنے کے لیے ہفتے میں دو سے تین مرتبہ غسل بہت ہے مگر بڑوں کو چاہیے کہ جسمانی صحت وصفائی کے لیے ہر روز غسل ضرور کریں۔ غسل سے پہلے سرسوں، زیتون یا روغن بادام سے جلد کا خوب اچھی طرح مساج کرلیں۔

نیم گرم پانی میں خوشبو دار باتھ آئل اور نمک شامل کرکے غسل لینے سے تروتازگی محسوس ہوتی ہے۔ اکڑے ہوئے پٹھوں کی اینٹھن دور ہوتی ہے۔ غسل کے فوری بعد جسم کو خشک کرلیں اور موئسچرائزر یا کولڈ کریم سے مساج ضرور کریں۔ موٹے کپڑے پہننے، پیروں کو موزوں سے کور کیجیے۔

درج ذیل سبزیاں آپ کے چہرے کو دلکش بنانے میں مددگار ثابت ہوں گیں۔

نکھری نکھری رنگت کے لیے گاجر

غذائی اجزاء سے بھرپور گاجر جہاں بصارت کو تقویت اور پورے جسم کو صحت بخشتی ہے وہیں چہرے کو سرخی اور شادابی بھی عطا کرتی ہے۔ گاجر کا جوس بطور ماسک پندرہ سے بیس منٹ چہرے پر لگائیں اور پھر دھولیں۔

گاجر کا فیس پیک

آدھی گاجر کو کدوکش کرلیں، اس میں ایک چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ شہد اور چار عدد بادام پیس کر پاؤڈر کی شکل میں بنالیں۔ اس میں چند قطرے روغن زیتون ڈال دیں۔ تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کرکے بیس سے پچیس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ فیس پیک آپ کی جلد کی گہرائی تک صفائی کرتا ہے اور اسے غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔

گاجر کا ابٹن

ایک چمچ گاجر کے بیج باریک پیس لیں۔ اس میں ایک چمچ بیسن اور چٹکی بھر ہلدی ڈالیں اور اس میں ڈیڑھ چمچ دودھ یا عرق گلاب ملائیں۔ یہ پیسٹ پندرہ سے بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

چہرے پر تلوں سے نجات کے لیے مفید ماسک

مولی

مولی کے پتے، بیج اور رس حسن کے نکھار کے لیے بہت مفید ہیں، مولی کے رس میں شہد ملا کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے دور ہوتے ہیں۔

مولی کے بیج دواخانوں اور پنساری کی دکانوں سے عام مل جاتے ہیں، مولی کے بیج لے کر پیس لیں۔ ایک چمچ پسے ہوئے بیجوں میں ایک چمچ شہد شامل کر کے اچھی طرح ملائیں، یہ ماسک بیس سے پچیس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ چہرے کے داغ، دھبے، چھائیاں اور سیاہی دور کرتا ہے اور رنگت نکھارتا ہے۔

مولی کے چند پتے لے کر کچل لیں اور کسی کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ مولی کے اس رس میں ایک چمچ لیموں کا رس اور آدھا چمچ روغن زیتون ڈالیں یہ ماسک بیس سے پچیس منٹ چہرے پر لگائیں۔ چہرے کے کالے تلوں کو ختم کرنے کے لیے یہ ماسک بہت مفید ہے۔

داغ دھبے دور اور رنگ گورا کرنے کے لیے شلجم

شلجم جہاں اپنی غذائیت کے باعث جسم کو امراض سے بچاتا ہے وہیں جلد کو بھی تازگی بخشتا ہے۔ پیروں کی پھٹی ایڑیوں اور انگلیوں کی سیاہ رنگت کے لیے شلجم کے ابلے قتلے ملنا مفید ہے۔ شلجم کے بیج بھی افادیت سے بھرپور ہیں۔

شلجم کے بیج پسے ہوئے دو چمچ، ہلدی پسی ہوئی آدھا چمچ، گلاب کا عرق ایک چمچ، روغن بادام آدھا چمچ، گھیکوار کا گودا ایک چمچ ملالیں اور اچھی طرح یک جان کرلیں۔ یہ پیسٹ پندرہ سے بیس منٹ چہرے پر لگائیں۔ پھر منہ دھو کر عرق گلاب لگالیں۔

یہ ماسک چہرے کی رنگت نکھارتا ہے اور داغ دھبے بھی دور کرتا ہے۔

سرسوں سے کیل مہاسے دور

سرسوں کا ساگ، مصفیٰ خون ہوتا ہے۔ اس لیے سرسوں کے پتوں کا پیسٹ چہرے پر لگانے سے جلد نرم و ملائم اور داغ دھبوں سے پاک ہوجاتی ہے۔ سرسوں کے بیج بھی بے حد مفید ہیں۔ سرسوں کے بیج پیس کر سفوف بنالیں۔ اب ایک چمچ سفوف میں ایک چمچ شہد ملا کر پیسٹ بنالیں۔ یہ پیسٹ پندرہ سے بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

یہ چہرے کے داغ، دھبے، چھائیں اور کیل مہاسے دور کرنے میں مفید ہے۔

چقندر سے جلد کی صفائی اور رنگت بھی سرخ و سفید

چقندر، تازہ خون بنانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا، چقندر کھا کر تو رنگت نکھرتی ہی ہے، چقندر کا رس چہرے پر لگانا بھی مفید ہے۔

آدھا چقندر کدوکش کرلیں، اس میں آدھا چمچ روغن بادام اور ایک چمچ لیموں کا رس ڈالیں، پندرہ سے بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں اور دھولیں۔

اس کے علاوہ دو چمچ دہی میں دو چمچ کدوکش کیا ہوا چقندر ڈال کر اس سے چہرے کا چار سے پانچ منٹ تک مساج کریں۔ اس سے جلد کی صفائی بھی ہوتی ہے۔ اسے قدرتی نمی بھی ملتی ہے اور رنگت بھی سرخ و سفید ہوتی ہے۔

AZEEMI

سن ریز

ہر بل آئل

بالوں کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،
بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے
لیے ہمیں فون کیجیے۔

021-36604127

بالوں کو لمبا اور گھنا کیجیے

فائزہ بیگ

اندھا کیا چاہے، دو آنکھیں، اور گنجا کیا چاہے، گھنے بال۔ وہ تمام خواتین وحضرات جن کے بال زیادہ گرتے ہیں، کم گھنے ہوتے ہیں یا انہیں گنج پن کی شکایت ہوتی ہے، ان کی سب سے بڑی خواہش یہی ہوتی ہے کہ کسی طرح ان کے سر پر گھنے بال اگ آئیں۔ کچھ قدرتی چیزیں ایسی ہیں جن کا استعمال آپ کے بالوں کو قدرتی طور پر گھنا کر سکتا ہے یعنی یہ قدرتی اجزاء استعمال کر کے آپ کو ٹوٹکے اور مہنگے علاج کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ صرف اپنے بالوں کا تھوڑا سا خیال رکھنا ہو گا تاکہ اس غذا کے اثرات ضائع نہ ہوں۔ واضح رہے کہ ان میں سے آپ اپنی پسند، سہولت، موسم اور جیب کی گنجائش کے حساب سے چند چیزیں منتخب کر سکتے ہیں کیونکہ یہ سب ہی بالوں کو فائدہ پہنچانے میں بہترین پائی گئی ہیں۔

گاجر

ویسے تو آج کل گاجر پورا سال دستیاب ہوتی ہے لیکن اس کا اصل موسم سردیوں کا ہے۔ اس کے اصل فوائد بھی اسی موسم میں حاصل ہوتے ہیں۔ گاجروں میں بیٹا کیروٹین نامی ایک پروٹین ہوتا ہے جو انہیں سرخ رنگت عطا کرتا ہے۔ یہی پروٹین کھوپڑی میں ان غدود کو صحت مند بناتا ہے جو ہمارے سر پر بال اگانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ خراب بالوں کو صحت مند بنانے اور صحت مند بالوں کو مزید بہتر بنانے میں گاجر کا کردار غیر معمولی ہے۔

پالک

اومیگا تھری پروٹین، فولاد، پوٹاشیم، میگنیشیم اور کیلشیم سے بھرپور پالک ہمارے جسم کے ہر حصے کے لیے مفید ہے۔ اگر آپ کو غذا میں فولاد سے الرجی نہیں تو پالک میں شامل یہ تمام اجزاء آپ کی عمومی صحت کو اور خصوصاً آپ کے بالوں کو بہت ہی فائدہ پہنچائیں گے۔

دہی

بہت سی خواتین گھنے اور صحت مند بالوں کے لیے انڈا، تیل اور دہی کا آمیزہ سر پر لگاتی ہیں جسے سوکھ جانے کے بعد دھو دیا جاتا ہے۔

دہی میں ایک خاص وٹامن بی فائیو (B5) بھی ہوتا ہے جو آپ کی غذا میں شامل ہو کر بالوں کو گرنے سے بچاتا ہے، ان کی موٹائی بڑھاتا ہے اور انہیں محفوظ بھی بناتا ہے۔ کھانے میں روزانہ ایک پیالہ دہی کا استعمال آپ

کے بالوں کو صحت مند بنا سکتا ہے۔

دلیہ (اوٹ میل)

ناشتے میں دلیے کا استعمال صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں ریشہ (فائبر)، آئرن زنک اور پی یو ایف اے کہلانے والی مفید چکنائی کی مختلف اقسام شامل ہوتی ہے۔ یہ تمام غذائی اجزاء موٹے اور صحت مند بالوں کے لیے بھی انتہائی ضروری ہیں۔

امرود

کچھ سال پہلے تک بالوں کی صحت میں امرود کا کوئی کردار عام طور پر معلوم نہیں تھا لیکن تحقیق سے پتا چلا ہے کہ کینو کی نسبت امرود میں وٹامن سی کی مقدار تقریباً پانچ گنا تک زیادہ ہوتی ہے۔ یعنی روزانہ صرف ایک امرود کھایا جائے تو اس سے اتنا وٹامن سی حاصل ہو گا جتنا پانچ کینو کھانے سے ملتا ہے۔

بالوں کی حفاظت، افزائش اور گھنے پن میں دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ وٹامن سی کا کردار بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اب ماہرین کا کہنا ہے کہ بالوں کو گھنا اور مضبوط بنانے کے خواہش مند خواتین و حضرات اپنی روزمرہ غذا میں امرود بھی شامل رکھیں۔

وٹامن بی کی ایک خاص قسم ہے جسے بایوٹن کہا جاتا ہے۔ یہ انڈوں میں وافر ہوتی ہے یہ وٹامن بطور خاص بالوں کی نشوونما بہتر بنانے میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ انڈوں میں بایوٹن کا تناسب اتنا ہی ہوتا ہے جتنا سامن مچھلی اور باداموں میں ملتا ہے۔ صرف اتنا خیال رہے کہ بالوں کی بہتری کے لیے کچے یا ابلے ہوئے انڈے کھانا مفید رہتا ہے کیونکہ تلے ہوئے انڈے میں یہ وٹامن اپنی افادیت سے محروم ہو چکی ہوتی ہے۔ یہ پروٹین ایک طرف دل اور شوگر جیسی بیماریوں کے خلاف موثر ہے تو دوسری طرف اسی اومیگا تھری پروٹین سے بالوں کی افزائش، گھنے پن اور مضبوطی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

دار چینی

تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ ذیابیطس میں دار چینی کا استعمال شوگر کنٹرول میں رکھتا ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ خون کی گردش کو بھی بہت فائدہ پہنچاتی ہے اور بالوں کی جڑوں تک غذائی اجزاء پہنچانے میں سہولت پیدا کرتی ہے جس سے بال مضبوط، گھنے اور چمک دار ہوتے ہیں۔ دار چینی کا پاؤڈر روزمرہ کھانوں پر تھوڑی سی مقدار میں چھڑک کر استعمال کیجیے اور صرف چند ماہ میں اپنے بالوں پر نتائج خود ملاحظہ کیجیے۔

اخروٹ

اس میں شامل قدرتی روغنیات، خصوصاً اومیگا تھری فیٹی ایسڈ، ریشے (فائبرز) اور مختلف پروٹینز سے بال لچک دار، چمک دار، لمبے اور گھنے ہوتے ہیں۔ اخروٹ میسر نہ ہو تو بادام یا چلغوزے کھانے سے بھی بالوں کو یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

جس طرح ہمارا دوست خدا ہم سے اور کائنات میں موجود ساری مخلوقات سے محبت کرتا ہے ہم بھی اس کی مخلوق سے محبت کریں۔ جس طرح ہمارا دوست خدا مخلوق کے کام آتا ہے، اُسی طرح ہم بھی اس کی مخلوق کی خدمت کریں۔

مراقبہ ہال حیدر آباد

نگراں: ممتاز علی

گلشن شہباز، نزد ٹول پلازہ، سپر ہائی وے حیدر آباد۔

برائے رابطہ: C/237، بلاک E لطیف آباد نمبر 9، حیدر آباد۔

پوسٹ کوڈ 71800

فون: 0333-2695331

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

اتحاد و یگانت ماضی کو پر وقار، حال کو مسرور اور مستقبل کو روشن اور تابناک بناتی ہے۔

مراقبہ ہال شاہ کوٹ

نگراں: جناب شفیق صاحب

وارڈ نمبر 3، سرکلر روڈ، شاہ کوٹ، ضلع ننکانہ صاحب

پوسٹ کوڈ: 39630

دسترخوان

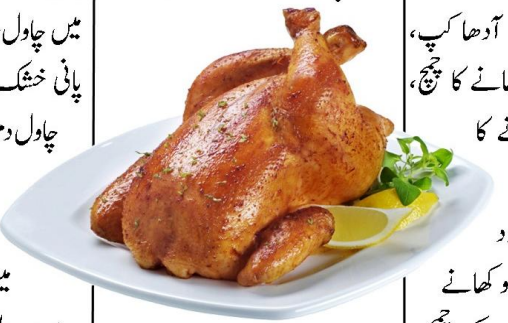
لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نت نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کردیں گی۔

مرغ تکہ مسالہ بھگارے چاولوں کے ساتھ

اشیاء: مرغ سالم (دھو کر کٹ لگالیں) ایک عدد، دہی آدھا کپ، لال مرچ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ، چاٹ مسالہ ایک کھانے کا چمچ، گرم مسالہ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ، زرد رنگ ایک چٹکی، سرکہ دو کھانے کے چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ۔

اجزاء برائے چاول: چاول 250 گرام، آلو دو عدد (ابال کر کیوبز کاٹ لیں)، تیل دو کھانے کے چمچ، لونگ دو عدد، ثابت سیاہ مرچیں تین سے چار عدد، بڑی الائچی ایک عدد، چھوٹی الائچی دو سے تین عدد، سفید زیرہ ایک کھانے کا چمچ، نمک آدھا چائے کا چمچ، دار چینی ایک ٹکڑا، بادیان کے پھول ایک سے دو عدد، کیوڑا ایک چائے کا چمچ، انڈے (ابال لیں) گارنشنگ کے لیے، ٹماٹر گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: ایک پیالے میں دہی، لال مرچ پاؤڈر، چاٹ مسالہ، گرم مسالہ پاؤڈر، زرد رنگ، سرکہ، تیل



چکن اسپیشل

اور نمک ڈال کر مکس کرکے پیسٹ بنالیں۔ اس کے بعد اس پیسٹ کو مرغ پر اچھی طرح اندر باہر لگا کر دو سے تین گھنٹے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ ایک دیگچی میں چاروں طرف تیل لگا کر اس میں میرینیٹ مرغ بمعہ میرینیشن ڈالیں اور ڈھکن ڈھک کر گلنے تک پکائیں۔

ایک علیحدہ دیگچی میں تیل گرم کرکے لونگ، ثابت سیاہ مرچیں، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی، سفید زیرہ، دار چینی اور بادیان کا پھول ڈال کر کڑکڑائیں۔ اس میں چاول، نمک اور پانی شامل کرکے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ جب چاول دم پر آجائیں تو اس میں کیوڑہ چھڑک دیں۔

سرونگ ڈش کے درمیان میں مرغ تکہ مسالہ رکھ کر چاروں طرف بھگارے چاول ڈال دیں اور ساتھ ہی آلو، ٹماٹر اور انڈے سے گارنش کرکے سرو کریں۔

چکن شاشلک ودھ رائس

اشیاء: مرغی کا گوشت (بون لیس) آدھا کلو (کیوبز میں کاٹ لیں)، سویا سوس ایک چوتھائی کپ، سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ، مسٹرڈ پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، شملہ مرچ تین سے چار عدد (بیج نکال کر چوکور

ٹکڑے کاٹ لیں)، پیاز دو عدد (درمیانی کاٹ کر پرت الگ الگ کرلیں)، سیاہ مرچ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ، ٹماٹر دو سے تین عدد (بیج نکال کر چوکور ٹکڑے کرلیں)، نمک حسب ذائقہ، تیل تلنے کے لیے۔

ترکیب: ایک باؤل میں گوشت، سویاسوس، سفید سرکہ، مسٹرڈ پیسٹ، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ملا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے بوٹیاں، شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز کو اسٹک میں لگا کر شیلو فرائی کرلیں۔

مزیدار چکن شاشلک بوائل رائس کے ساتھ سرونگ پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔

دیگی چکن بریانی

اشیاء: مرغی کا گوشت آدھا کلو، باسمتی چاول آدھا کلو (دھو کر بیس منٹ کے لیے بھگو دیں)، آلو چار سے پانچ عدد (بڑے ٹکڑے کاٹ لیں)، دہی آدھا کپ، پیاز (سلائس کاٹ لیں) دو عدد، سرخ مرچ پاؤڈر دو کھانے کے چمچ سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ثابت سیاہ مرچیں آٹھ سے دس عدد، لونگ چھ سے سات عدد، بادیان کے پھول تین عدد، ادرک، لہسن پیسٹ آدھا چائے کا چمچ، دودھ ایک چوتھائی کپ، زرد رنگ ایک چٹکی، بریانی ایسنس دو قطرے، نمک حسب ذائقہ، تیل حسب ضرورت۔

ترکیب: دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز گولڈن ہونے تک فرائی کرلیں۔ تھوڑی سی پیاز الگ نکال کر رکھ لیں۔ اسی تیل میں ثابت سیاہ مرچیں، لونگ اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا فرائی کرلیں۔

اس کے بعد اس میں گوشت اور ادرک، لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں اور آلو سرخ مرچ پاؤڈر، بادیان کے پھول، دہی اور نمک شامل کرکے بھون لیں حسب ضرورت پانی ڈال کر گوشت گلنے تک درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔ گوشت آدھا گل جائے تو آلو شامل کردیں۔

کھلے منہ کی دیگچی میں چار گلاس پانی ڈال کر چاول اور دو کھانے کے چمچ نمک ڈال کر ایک کنی باقی ہو تو چھلنی میں ڈال کر چھان لیں ایک بڑی دیگچی میں پہلے گوشت کی تہہ لگائیں اوپر چاولوں کی تہہ لگا کر دودھ میں زرد رنگ گھول کر چاولوں پر ڈال دیں۔ یہ عمل ایک یا دو مرتبہ دہرائیں بریانی ایسنس ڈال کر بریانی کو دھیمی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ دم پر رکھیں۔

الگ کی ہوئی پیاز اوپر سے چھڑک کر سرونگ ڈش میں نکال کر سلاد اور رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

بیکڈ اچاری چکن

اشیاء: اچار مسالہ ایک کپ، مرغی ایک کلو، لہسن پیسٹ دو چائے کے چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ میتھی دانہ آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، سفید زیرہ (بھنا ہوا) ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ (پسی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، دہی دو کھانے کے چمچ، تیل آدھا کپ، ادرک پیسٹ تین چائے کے چمچ، کلونجی آدھا چائے کا چمچ، سونف ایک چائے کا چمچ، لال مرچ (کٹی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، چھوٹی الائچی چار عدد، زردے کا رنگ آدھا چائے کا چمچ، لیموں کا رس دو چائے کے چمچ۔

ترکیب: کلونجی، میتھی، رائی اور سونف کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ایک دیگچی میں تیل تمام مسالے اور چکن ڈال کر دو سے تین گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اب اوون کو 180 ڈگری فارن ہائیٹ پر گرم کریں اور بیکنگ پاؤڈر کو تیل لگا کر بوٹیاں ڈال کر بیک کرلیں۔

مزیدار بیکڈ اچاری چکن تیار ہے۔ اچار اور پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے

کچے اور ابلے انڈے میں تمیز

اگر آپ فریج میں کچے اور پکے انڈے رکھ کر بھول جائیں اور بعد میں ان میں فرق نہ کر سکیں تو انڈے کو میز پر رکھ کر گھمائیں۔ اگر وہ انڈا گولائی میں گھومے تو وہ سخت ابلا ہوا انڈا ہو گا ورنہ کچا ہو گا، کیونکہ کچا انڈا آسانی سے نہیں گھومے گا۔

سبزیوں کا پانی

جب آپ سبزیاں ابالیں تو اس پانی کو ضائع نہ کریں، بلکہ اس گرم پانی کو کھانا پکانے کے لیے استعمال کریں کیونکہ اس میں سبزیوں کے وٹامنز بھی شامل ہوں گے اور سالن میں گرم پانی شامل کرنے سے اس کو پکنے میں کم وقت لگے گا اس طرح ایندھن کی بھی بچت ہو گی۔

سوپ بنانے کا طریقہ

سوپ بنانے کے لیے جب گوشت اور پانی کو چولہے پر رکھیں تو آگ آہستہ رکھیں۔ سوپ کو اُبالنا نہیں چاہیے ہلکی آنچ پر پکانے سے اوپر کم سے کم جھاگ بنے گی اور یخنی بھی عمدہ ہو گی۔

مچھلی کے برتن سے بُو

اگر آپ کو برتن سے مچھلی کی بُو ختم کرنا مقصود ہو تو اس میں چائے کی پتیاں ڈال کر پانی میں ملا دیں اور دس منٹ کے بعد برتن دھو ڈالیں مچھلی کی بُو ختم ہو جائے گی۔ لیموں کا چھلکا بھی اس بُو کو ختم کر دیتا ہے۔

برتن جلد دھل جائیں

اگر آپ چاہیں کہ صبح برتن جلد دھل جائیں تو ان برتنوں پر تھوڑا تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر چھڑک دیں۔ یوں ان پر جمی ہوئی چکنائی بآسانی دھل جائے گی۔

گندی بوتلیں

بوتلوں سے گندگی دور کرنے کے لیے سرکہ اور نمک بوتلوں میں ڈال کر ہلائیں۔ آسانی سے گندگی دور ہو جائے گی۔ شیشے کے برتنوں میں چمک لانے کے لیے ان کو جب بھی دھوئیں تو دھونے کے بعد میں صاف پانی سے کھنگالتے وقت پانی میں سرکہ ملا لیں۔ برتن چمک اٹھتے ہیں۔

شیشے کے برتنوں کو جڑنے سے محفوظ رکھیں

شیشے کے گلاسوں کو جڑنے سے بچانے کے لیے ان کے درمیان کاغذ رکھ دیا کریں، گلاس جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

چائے کے داغ

کپڑوں پر اگر چائے گر جائے تو اس پر فوراً ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں چائے کا رنگ کپڑوں پر نہیں جمے گا۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے

کچے اور ابلے انڈے میں تمیز

اگر آپ فریج میں کچے اور پکے انڈے رکھ کر بھول جائیں اور بعد میں ان میں فرق نہ کر سکیں تو انڈے کو میز پر رکھ کر گھمائیں۔ اگر وہ انڈا گولائی میں گھومے تو وہ سخت ابلا ہوا انڈا ہو گا ورنہ کچا ہو گا، کیونکہ کچا انڈا آسانی سے نہیں گھومے گا۔

سبزیوں کا پانی

جب آپ سبزیاں ابالیں تو اس پانی کو ضائع نہ کریں، بلکہ اس گرم پانی کو کھانا پکانے کے لیے استعمال کریں کیونکہ اس میں سبزیوں کے وٹامنز بھی شامل ہوں گے اور سالن میں گرم پانی شامل کرنے سے اس کو پکنے میں کم وقت لگے گا اس طرح ایندھن کی بھی بچت ہو گی۔

سوپ بنانے کا طریقہ

سوپ بنانے کے لیے جب گوشت اور پانی کو چولہے پر رکھیں تو آگ آہستہ رکھیں۔ سوپ کو اُبالنا نہیں چاہیے ہلکی آنچ پر پکانے سے اوپر کم سے کم جھاگ بنے گی اور یخنی بھی عمدہ ہو گی۔

مچھلی کے برتن سے بُو

اگر آپ کو برتن سے مچھلی کی بُو ختم کرنا مقصود ہو تو اس میں چائے کی پتیاں ڈال کر پانی میں ملا دیں اور دس منٹ کے بعد برتن دھو ڈالیں مچھلی کی بُو ختم ہو جائے گی۔ لیموں کا چھلکا بھی اس بُو کو ختم کر دیتا ہے۔

برتن جلد دھل جائیں

اگر آپ چاہیں کہ صبح برتن جلد دھل جائیں تو ان برتنوں پر تھوڑا تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر چھڑک دیں۔ یوں ان پر جمی ہوئی چکنائی بآسانی دھل جائے گی۔

گندی بوتلیں

بوتلوں سے گندگی دور کرنے کے لیے سرکہ اور نمک بوتلوں میں ڈال کر ہلائیں۔ آسانی سے گندگی دور ہو جائے گی۔ شیشے کے برتنوں میں چمک لانے کے لیے ان کو جب بھی دھوئیں تو دھونے کے بعد میں صاف پانی سے کھنگالتے وقت پانی میں سرکہ ملا لیں۔ برتن چمک اٹھتے ہیں۔

شیشے کے برتنوں کو جڑنے سے محفوظ رکھیں

شیشے کے گلاسوں کو جڑنے سے بچانے کے لیے ان کے درمیان کاغذ رکھ دیا کریں، گلاس جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

چائے کے داغ

کپڑوں پر اگر چائے گر جائے تو اس پر فوراً ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں چائے کا رنگ کپڑوں پر نہیں جمے گا۔

ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں ہی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔

یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

گٹھیا (Arthritis) کی بیماری جوڑوں کے درد کی ایک عام قسم ہے۔ اس کی اہم وجہ جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی ہے۔ یورک ایسڈ ہمارے خون میں پایا جاتا ہے، اس کی زیادہ مقدار عموماً پیشاب کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے، لیکن اگر اس کا اخراج مطلوبہ مقدار میں جسم سے نہ ہوسکے تو یہ کسی جوڑ میں چھوٹے چھوٹے ذروں کی شکل میں جمع ہوتے ہیں۔ بعد میں یہ خون کے ذریعے جسم کے دیگر حصوں میں بھی پھیل جاتے ہیں، جس سے دوسرے جوڑ بھی متاثر ہوتے ہیں۔

گٹھیا اکثر پاؤں کے انگوٹھے میں اس لیے ہوتا ہے کیونکہ اس میں حرارت اور خون کی گردش کم ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں متاثرہ حصوں میں سوجن ہوجاتی ہے اور ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ اس بیماری کی شدت میں مختلف تیل اور عرقیات کی مالش سے بھی علاج ممکن ہے۔ پانی اور پھلوں کے رس کے زیادہ سے زیادہ استعمال سے یورک ایسڈ پیشاب کے راستے جسم سے خارج ہوجاتا ہے۔ درج ذیل بعض پھل، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے اس مرض میں افاقہ ممکن ہے۔

ہلدی

ہلدی میں قدرت نے درد کش صلاحیتیں رکھی ہیں، گٹھیا کے درد کی شدت میں کمی کے لیے ہلدی مفید بتائی جاتی ہے۔

نصف چائے کا چمچ پسی ہوئی ہلدی اور اتنی ہی مقدار میں پسی ہوئی ادرک دو پیالی پانی میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ تک دھیمی آنچ پر پکائیں۔ ٹھنڈا کرکے حسب ذائقہ شہد ملا کر دن میں دو مرتبہ پئیں، درد میں افاقے کے علاوہ خون میں جمع یورک ایسڈ کے اخراج کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ ایک چائے کا چمچ ہلدی ایک گلاس دودھ میں حل کرکے تھوڑا سا شہد ملا کر صبح وشام پئیں۔ چند روز کے استعمال سے گٹھیا کے مرض کی وجہ سے ہونے والے جوڑوں کے درد میں افاقہ محسوس ہوگا۔

ہلدی کی ایک گانٹھ پانی میں اچھی طرح بھگو کر پانی میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اب ایک ڈش میں یہ پیسٹ

ڈال دیں ان پر تھوڑا سا خوردنی چونے کا پاؤڈر چھڑک کر اس آمیزے کو اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس سے انگوٹھے اور جسم کے دیگر جوڑوں کے درد کی جگہ آہستہ آہستہ چند منٹوں تک مساج کریں۔ اس کے بعد درد کی جگہ پر ارنڈی کا پتہ جو ارنڈی کے تیل میں بھگویا ہوا ہو، رکھ کر پٹی باندھ لیں۔ اس طرح تین روز تک اس نسخے کو استعمال کریں۔

لونگ

ایک طبی تحقیق کے مطابق لونگ کا استعمال جسم سے ایسے مادوں کو خارج ہونے سے روکتا ہے، جن کے اخراج سے جوڑوں میں سوجن بڑھتی ہے۔ لونگ میں اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء ہوتے ہیں جو ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ لونگ کا تیل بھی مفید ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل

چند قطرے زیتون کے تیل سے دکھتے ہوئے جوڑوں کا ہلکے ہلکے مساج کریں۔ یہ عمل دن میں دو مرتبہ دوہرائیں۔ درد میں افاقہ ہوگا۔ دو سے تین چائے کے چمچ ایک گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر پئیں، چند روز پینے سے یورک ایسڈ کی سطح میں کمی دیکھی گئی ہے۔

ادرک

گٹھیا کی بیماری میں ادرک کا مختلف طریقے سے استعمال، شفابخش ہے۔ قدیم دور میں ادرک کو آگ پر بھون کر کھایا جاتا تھا، جس سے اس مرض میں کافی افاقہ ہوتا تھا۔

ادرک کے باریک ٹکڑے کاٹ کر خشک کرلیں اور انہیں دو کپ پانی میں ڈال کر ابالیں۔ جب چائے تیار ہوجائے تو اس میں حسب ذائقہ چینی یا شہد ملا کر پئیں، بے حد کارآمد نسخہ ہے۔ ادرک کا ایک ٹکڑا پیس کر درد والی جگہ پر لگانے کے بعد کپڑا لپیٹ لیں۔ کچھ دیر میں افاقہ محسوس ہوگا۔ ادرک کا مرہم بھی بنایا جاتا ہے، تازہ ادرک کے تین ٹکڑے پیس لیں، اس میں نصف چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملا کر پیسٹ بنا کر چھوٹی شیشی میں محفوظ کرلیں وقت ضرورت درد والے حصے پر لگا کر دس سے پندرہ منٹ تک کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

ملیٹھی اور ادرک چھ چھ گرام، ایک گلاس پانی میں ڈال کر چند منٹ جوش دے کر چھان لیں، نیم ہونے پر اس میں چینی ملا کر پی لیں، بہت فائدہ مند ہے۔

کلونجی

کلونجی کے بیجوں میں ایسے طبی اجزاء ہوتے ہیں جو جسم سے فاسد مادے خارج کرکے مدافعتی نظام کو محفوظ بناتے ہیں۔

گٹھیا کی بیماری سے نجات کے لیے ایک چائے کا چمچ سرکہ نصف چائے کا چمچ کلونجی کا تیل اور دو چائے کے چمچ شہد ملا کر صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے قبل استعمال کریں۔ جوڑوں کی تکلیف میں کلونجی کے تیل سے مالش

کریں، ان شاء اللہ چند ہفتے کے عمل سے اس مرض میں نمایاں کمی محسوس ہو گی۔

آلو

آلو ایک عام ملنے والی اور سستی سبزی ہے۔ گٹھیا کے درد کے لیے آلو کا رس مفید ہے۔ دو بڑے آلو لے کر ان کا چھلکا اتار لیں، پھر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے انہیں جوسر میں ڈال کر رس نکالیں۔ حسب ذائقہ شکر ملا کر روزانہ دو چائے کے چمچ کھانے سے پہلے پئیں۔

کچے آلو کے دو ٹکڑے کر لیں، جہاں درد ہو، اس جوڑ پر ان ٹکڑوں سے مساج کریں، تھوڑی دیر میں ہی افاقہ محسوس ہو گا۔ جوڑوں کا درد شدید نوعیت کا ہو تو آلو کاٹ کر ایک پٹی کی مدد سے درد کی جگہ پر اس کے ٹکڑے باندھ دیں۔ چند روز تک اسی طرح باندھنے سے جوڑوں کے درد سے نجات مل جائے گی۔

نیم کے پتے

پچاس گرام نیم کے پتے باریک پیس لیں۔ اتنی ہی مقدار میں تلوں کے تیل میں ڈال کر اچھی طرح گرم کر کے بوتل میں رکھ لیں۔ شدید درد کی صورت میں متاثرہ جگہ پر اسے لگا کر مالش کریں۔

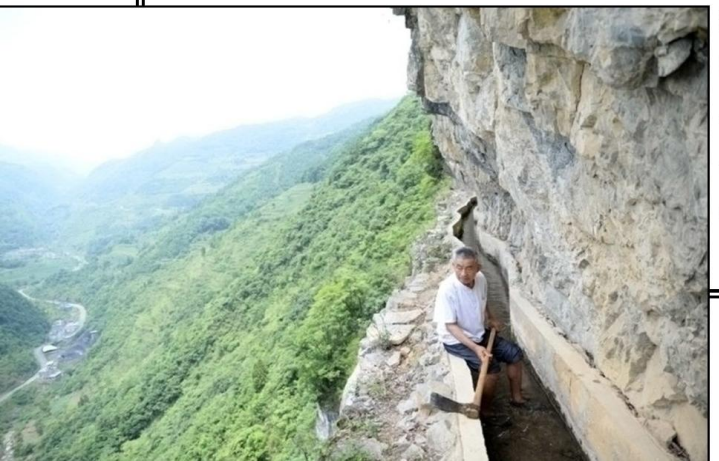
تھوڑی ہی دیر میں افاقہ محسوس کریں گے۔

بید کی لکڑی کا برادہ

دو چائے کے چمچ بید کی لکڑی کا برادہ دو پیالی پانی میں ڈال کر پندرہ منٹ تک ابالیں، جب پانی ایک پیالی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر تیس منٹ تک ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اس میں آدھا لیموں کا رس اور نصف چائے کا چمچ شہد ملا کر دن میں دو مرتبہ پئیں، گٹھیا کے لیے یہ ایک اچھا نسخہ بتایا جاتا ہے۔

36 برسوں کی محنت سے گاؤں میں پانی لانے والا باہمت چینی

باہمت چینی شخص نے مسلسل 36 برس تک محنت کر کے تین پہاڑوں سے گزارنے کے بعد آخر کار اپنے گاؤں تک پانی پہنچا دیا۔ ہوانگ دافا نامی یہ چینی شہری دور افتادہ گاؤں کے سردار ہیں جہاں تین عشروں قبل پانی کی شدید قلت تھی۔ لیکن ہوانگ نے تہیہ کر لیا کہ وہ یہاں پانی ضرور پہنچائیں گے۔ اس کے لیے انہوں نے 36 سال قبل ایک چھوٹی نہر کھودنے کا ارادہ کیا جو کہنے کو تو صرف 10 کلو میٹر طویل ہے لیکن وہ تین دشوار گزار پہاڑوں سے گزرتی ہے۔ 1959 میں ہوانگ نے نہر کھودنے کا آغاز کیا اور مسلسل 36 سال تک آگے بڑھتے رہے، اس دوران وہ اونچے نیچے تین پہاڑوں سے بھی گزرے اور اب ان کے گاؤں میں پانی آ رہا ہے۔ اس سے قبل گاؤں میں پینے کا پانی تک نہ تھا اور زراعت کے پانی کا تو سوال ہی نہ تھا۔



بابا صاحبؒ

نے فرمایا:

کسی بھی مذہب یا مسلک کے بڑوں، بزرگوں یا رہنماؤں کو کبھی برا مت کہو۔ یہی وہ اخلاقِ حسنہ ہے جس کی تعلیم سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں دی ہے۔

مراقبہ ہال مانسہرہ

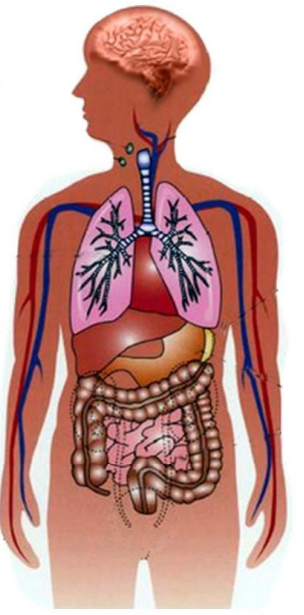
نگران: حکیم افتخار الٰہی

ذاکر دواخانہ، ڈب نمبر 1، مانسہرہ،

صوبہ خیبر پختونخواہ۔ پوسٹ کوڈ 21300

فون: 0300-5621447

جسم کے عجائبات



انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

''جسم کے عجائبات'' کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

آپ پختہ سڑک یا فٹ پاتھ پر سو قدم فی منٹ کے حساب سے چلتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے ایک پاؤں کو ڈیڑھ سو پونڈ کے وزن کے ساتھ ایک منٹ میں پچاس مرتبہ پختہ فرش پر مار رہے ہوتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

بہت سے ماں باپ اپنے ایک سال سے بھی چھوٹے بچوں کو خوبصورت جوتے پہنانے کے شوق میں ان کے پیروں کو سخت تکلیف میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ انہیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اس عمر میں بچوں کے پیروں کی ہڈیاں بے حد نرم اور ربڑ کی طرح ہوتی ہیں۔ (پیروں کی تعمیر کا کام بیس سال کی عمر تک مکمل ہوتا ہے۔) ماں باپ اپنے بچوں کو جوتے پہنا کر خوشی محسوس کرتے ہیں مگر سخت جوتے ایسے بچوں کے پیروں میں کئی خرابیاں پیدا کر دیتے ہیں یہی نہیں، تنگ موزے بھی بچوں میں یہی خرابیاں پیدا کر سکتے ہیں۔

کئی نوجوان والدین اپنے چھوٹے بچے کو وقت سے پہلے ہی چلنا سکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ بچے کو دیوار کے سہارے سے کھڑا کر کے بچے کو پہلا قدم اٹھانے کی دعوت دیتے ہیں حالانکہ اس وقت بچے کے پیر جیلی کے بیگ کی طرح ہوتے ہیں اور ابھی ان میں وزن برداشت کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی۔ ایسے والدین کو چاہیے کہ وہ یہ فیصلہ بچے پر چھوڑ دیں کہ اسے کب اپنے پیروں پر چلنا ہے! اس وقت تک بچے کو جوتے اور تنگ موزے پہنانے کی کوشش بالکل نہ کی جائے۔ بلکہ بہتر ہے کہ بچے کے پاؤں پاؤں چلنے کے ایک دو مہینے بعد تک اس کے پیروں کو جوتوں میں قید

کرنے سے گریز کیا جائے۔

چھ سال کی عمر کے زمانے میں چالیس فیصد بچوں میں ''سپاٹ پیر'' یعنی فلیٹ فُٹ کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ سپاٹ پیر، ایسے پیروں کو کہا جاتا ہے جن کے تلووں میں گہرائی نہیں ہوتی۔ تلوے تقریباً سپاٹ ہوتے ہیں۔ اسی کی وجہ سے پیروں کے انگوٹھے کی ہیئت بھی تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کے دو اسباب ہیں۔ ایک تو یہ خرابی وراثت میں ملتی ہے اور دوسرا سبب وقت سے پہلے جوتوں یا خراب جوتوں کا استعمال ہے۔ چھ سال کی عمر تک جوتوں کا ناپ ہر چار یا چھ ہفتے کے بعد بدل جاتا ہے اس لیے ہر چھ ہفتے بعد بچوں کے پیروں کو ناپ کر نئے جوتے پہنانا چاہئیں۔ بارہ سال کی عمر تک سال میں چار مرتبہ جوتے تبدیل کرنا ضروری ہیں۔

ایک پرانی کہاوت ہے کہ اگر پیر تکلیف میں ہے تو سارا جسم تکلیف میں ہے۔ ہمیں بعض ایسی تکالیف کا سبب بھی سمجھا جاتا ہے جو جسم کے دوسرے حصوں میں رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً کمر کا درد، سر کا درد، ٹانگوں میں کھنچاؤ یا بائیٹا آنا۔ دراصل یہ ساری تکالیف کھڑے ہونے کا انداز بدلنے، یا جوتوں کی وجہ سے چال بدل جانے یا چال ڈھال میں تبدیلی کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں۔ خواتین میں پیروں کی تکالیف کا تناسب مردوں کی نسبت چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ اونچی ایڑی والے جوتوں کا استعمال ہے۔ اونچی اور پتلی ایڑی کی وجہ سے جسم کا سارا وزن آگے کی طرف پڑتا ہے، جہاں اسے نہیں پڑنا چاہیے۔ یہ وزن پنڈلی کے پٹھوں کو سکیڑ دیتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے توازن کو بگاڑ دیتا ہے۔ اسی وجہ سے خواتین میں ٹانگوں اور کمر کے درد کی شکایات زیادہ عام ہیں۔

مردوں کے پیر میں اکثر کارن (Corns) پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جوتے کی وجہ سے ایک خاص جگہ یا مقام پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے۔ مجھے اس دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے اضافی انتظامات کرنا ہوتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں اس خاص جگہ پر ایک حفاظتی بافتہ (Tissue) وجود میں آجاتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ اس جگہ پر مردہ خلیوں کا ''ڈھیر'' جمع ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے اس جگہ موجود اعصاب دبتے ہیں اور درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ (درد بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ اگر درد محسوس نہ ہو تو جسم میں پیدا ہونے والی خرابی اور ٹوٹ پھوٹ کا انسان کو علم ہی نہ ہو سکے۔) ایک کارن کے علاج اور ٹھیک ہونے میں ایک ہفتے تک بستر پر آرام کرنا پڑتا ہے۔

ہماری ایک بیماری ''ایتھلیٹ فُٹ'' یعنی ایتھلیٹس کے پیر کہلاتی ہے۔ اس کا سبب پھپھوندی (فنگس) ہوتی ہے۔ پھپھوندی یوں تو نادیدہ طور پر ہم پیروں پر رہتی ہی ہے مگر یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتی البتہ اگر اس کی مقدار زیادہ ہو جائے اور یہ انگلیوں انگلیوں کے درمیان مرطوب جلد میں بڑھنے لگے تو مشکلات کا سبب بنتی ہے۔ اس کا بہترین علاج پیروں کو خشک رکھنا ہے۔ اگر دن میں دو تین مرتبہ پیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ہر بار ان پر پاؤڈر

چھڑک کر کھلی ہوئی چپل استعمال کریں تو مسئلہ کافی حد تک حل ہو سکتا ہے۔

زیادہ عمر کے لوگوں میں کبھی کبھار پاؤں سن ہو جانے یا پیروں میں ٹھنڈک محسوس کرنے کی شکایات پائی جاتی ہیں۔ اس کی وجہ پیروں میں خون کی گردش کم ہونا ہے۔ خون کی گردش درست ہو جائے تو یہ شکایات ختم ہو جاتی ہیں۔ پاؤں کی بہترین ورزش نرم، ناہموار زمین یا گھاس پر ننگے پاؤں چہل قدمی کرنا ہے۔

اگرچہ زندگی کا دو تہائی حصہ آپ کو جوتا پہنے پہنے گزرتا ہے مگر جوتے خریدنے کے گُر آپ کو شاید معلوم ہوں۔ جوتے دوپہر میں خریدنے چاہئیں اس لیے کہ چلنے پھرنے کی وجہ سے اس وقت پاؤں ممکنہ حد تک سوجے ہوئے ہوتے ہیں۔

نیا جوتا پہن کر کھڑے ہو جائیں اور چل کر دیکھیں کہ جوتا آپ کے پنجے کو دبا تو نہیں رہا۔ اس کا اوپر کا حصہ پیر مڑنے کی صورت میں پنڈلی اور پیر کے اوپری حصے سے ٹکرا تو نہیں رہا۔

جوتا ہمیشہ ایسا خریدیں جو نرم، ہلکا، ہموار (چھوٹی ایڑی والا) اور پاؤں میں ذرا سا ڈھیلا ہو۔ تسمے کس کر نہ باندھیں ورنہ آپ جلد ہی تھک جائیں گے اور آپ کے پیروں میں درد شروع ہو جائے گا۔ موزے خریدنے اور پہنتے وقت بھی خیال رکھیں کہ موزے زیادہ تنگ نہ ہوں اور انہیں زیادہ کھینچ کر نہ پہنیں۔ ان کی وجہ سے پیروں کی انگلیاں اور انگوٹھے تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(جاری ہے)

❄

ایک درخت، ایک سال میں
.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
.... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔
....6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ

کی تعلیمات رہنمائی کرتی ہے کہ:

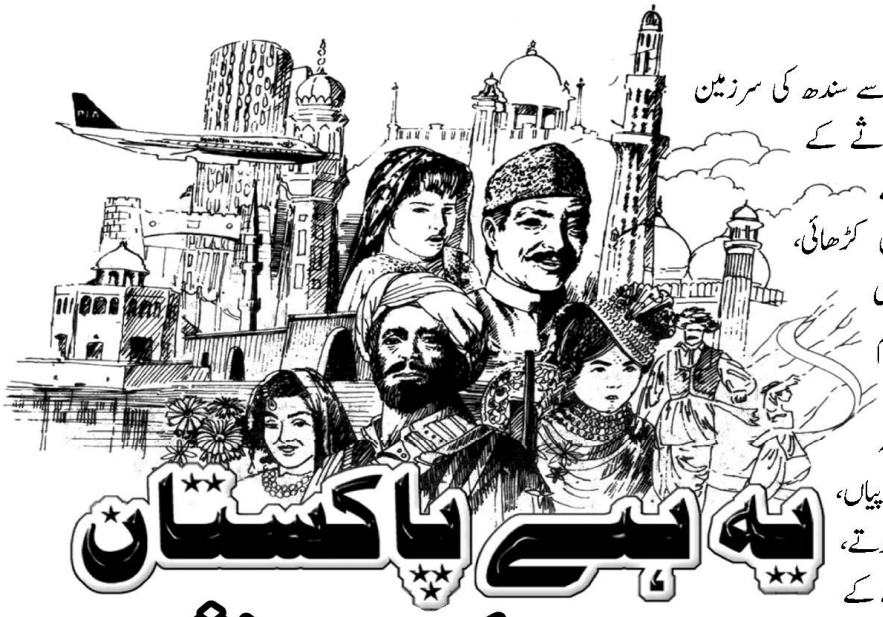
آخری الہامی کتاب قرآن انسان کے لیے ایک طرف روحانی ورثہ ہے اور دوسری طرف ماورائی علوم کی ایسی دستاویز ہے جس میں چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات کو وضاحت کے ساتھ بیان کر دیا گیا ہے۔

مراقبہ ہال مظفر آباد

نگران مراقبہ ہال: طاہر رشید

فون:0300-5111133

معرفت سنگم ہوٹل - مظفر آباد، آزاد کشمیر -

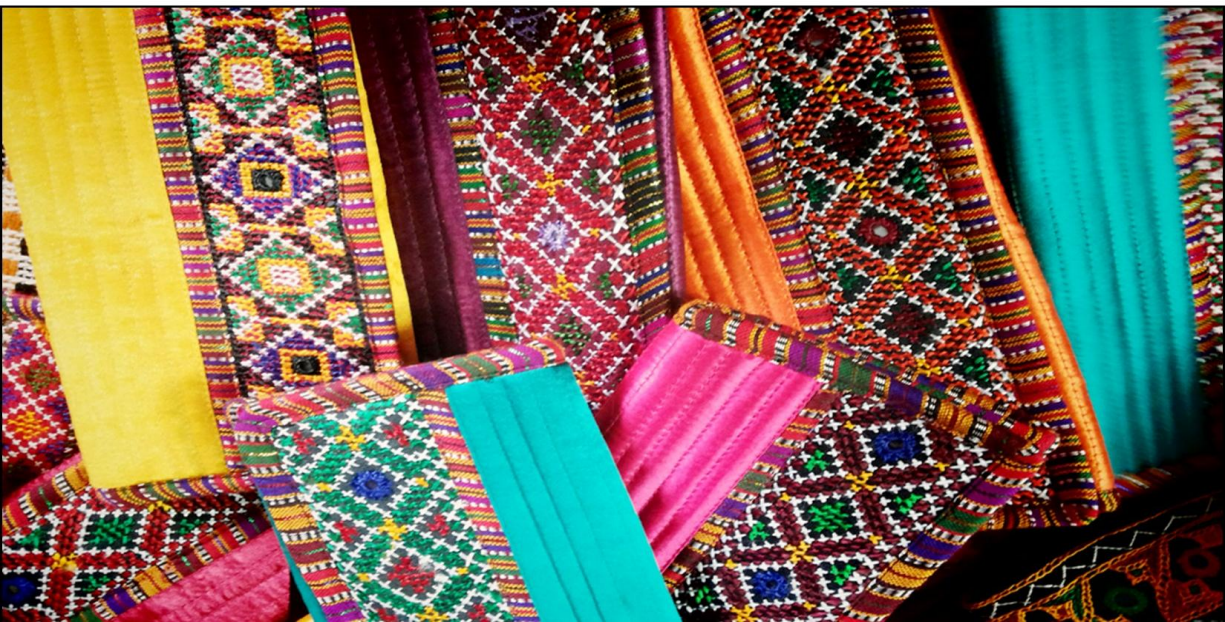


یہ ہے پاکستان

دنیا بھر میں مشہور سندھی کشیدہ کاری

زمانہ قدیم سے سندھ کی سرزمین اپنے تہذیبی ورثے کے لیے مشہور ہے جس میں خاص کڑھائی، زردوزی اور ریشمی دھاگے کے کام سے بنی چادریں، اوڑھنیاں، مردانہ شال، ٹوپیاں، ویسٹ کوٹ، جوتے، چپلیں، روٹی رکھنے کے برتن وغیرہ شامل ہیں۔ دنیا بھر سے آنے والے ٹورسٹ انہیں پاکستانی سوغات کے طور پر بڑے شوق سے خرید کر لے جاتے ہیں! اس طرح مغربی ممالک میں بھی "سندھ" کا فن کشیدہ کاری بے حد مقبول ہے۔

تاریخ بتاتی ہے کہ "ہنر مند" ہاتھوں کا یہ سفر صدیوں پرانا ہے۔ موہنجودڑو کی تہذیب سے برآمد چیزوں میں بھی ایسے کپڑے، شالیں وغیرہ ملی ہیں جن پر سندھی کڑاہی بے حد خوبصورتی سے کی گئی ہے۔ سندھ کے گوٹھ (گاؤں) میں لڑکیوں کو چھوٹی عمر سے سوئی دھاگہ پکڑا دیا جاتا ہے اور وہ خاص سندھی ٹانکا، لگانا



سیکھنا شروع کر دیتی ہیں اور پھر دستکاری کی بے شمار اشیاء بنا ڈالتی ہیں جن سے پاکستان کی کاٹج انڈسٹری نے بیرون ملک بھی بہت شہرت پائی۔ وقت کے ساتھ ساتھ سندھی کڑھائی میں بھی جدت پیدا ہوئی ہے اور اب سندھ کی ثقافت کو نئے انداز میں پیش کیا جاتا ہے اس کے باوجود قدیم سندھی کشیدہ کاری کے نمونوں کو بہت پسند کیا جاتا ہے اور مغربی ممالک میں ان کی ڈیمانڈ بہت ہے۔

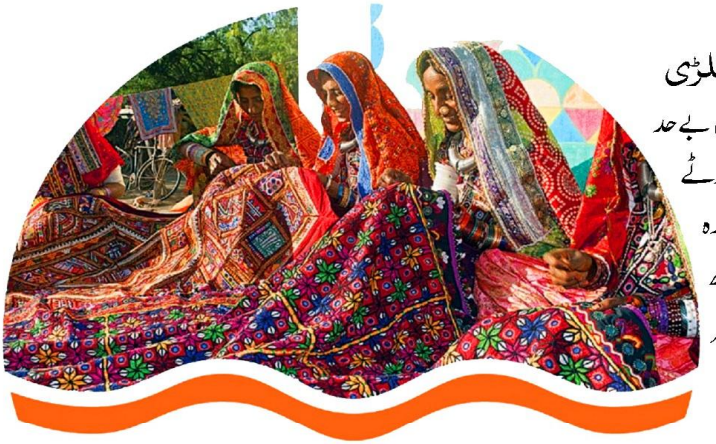
زیادہ تر خواتین نے کشیدہ کاری کی کوئی تعلیم یا ڈپلومہ، سرٹیفکیٹ نہیں حاصل کیا ہوتا ہے، یہ ہنر انہیں وراثت میں اپنی والدہ اور دیگر بزرگ خواتین سے ملا ہوتا ہے۔

سندھی کشیدہ کاری کے مختلف خوبصورت اور دلچسپ نام ہیں۔ ان ناموں کے حوالے سے خواتین آسانی سے سمجھ جاتی ہیں کہ کس قسم کی کڑاہی (کشیدہ کاری) کا آرڈر ہے۔ وہ نام اور ان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

کل چھاپ

یہ کشیدہ کاری مختلف اقسام کے پھولوں پر مبنی ہوتی ہے اور مختلف رنگوں کے ملبوسات پر پھولوں کی دلکش انداز میں نہایت خوبصورت پھلواری بنائی جاتی ہے۔ اس میں عام طور پر سیاہ اور گہرے رنگ کے کپڑے استعمال ہوتے ہیں۔ موتیا کے پھول بھی نمایاں طور پر پھلواری میں چھاپے جاتے ہیں۔ پھلواری کے گل بوٹوں کو بھرنے کے لیے مہارت سے رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے کہ جیسے ہر دھاگہ اپنی جگہ کے لیے مخصوص ہو۔

آگ کی پھلڑی بھی ٹانکی جاتی ہے۔ جو خاصا مشکل کام ہے۔



مچھی (مچھلی) پھلڑی

اس کڑھائی میں مچھلی کی شکل بے حد محنت سے بنائی جاتی پھلڑیوں (چھوٹے چھوٹے پھول) کی شکل میں یہ کشیدہ کاری کی جاتی ہے۔اس ڈیزائن کو دیکھ کر لگتا ہے جیسے دریا میں مچھلیاں تیر رہی ہوں۔

پھلڑیاں ڈیزائن

سندھ میں ایک پودا "آک" کہلاتا ہے اور اس پر اگنے والے پھول چھوٹے چھوٹے ہوتے اور ان کو دیکھ کر موسم بہار چھایا محسوس ہوتا ہے۔ ان پھلڑیوں کے مختلف رنگ ہوتے ہیں اور جس چیز پر یہ ٹانکے جائیں وہ بے حد خوبصورت نظر آتی ہے۔ یہ کشیدہ کاری نازک اور مشکل ہوتی ہے مگر ہنر مند ہاتھوں کی انگلیاں اس فن میں مہارت رکھتی ہیں اور یہ کشیدہ کاری، گانو، پر بہت حسین لگتی ہے۔ "گانو" کسے کہتے ہیں اور اس کی اہمیت بھی آپ کو بتادیں۔

گانو

شلوار کے پائنچوں کے نچلے حصے پر ایک پٹی ٹانکی جاتی ہے جس کے چاروں کونوں پر سیاہ دھاگے سے بارڈر بنایا جاتا ہے اور یہ عام طور پر سیاہ رنگ میں ہی جچتا ہے۔ اس ڈیزائن کو گانو کہتے ہیں اور اس "گانو" پر مختلف ڈیزائن کی چیزیں بنا کر ٹانکی جاتی ہیں جیسے مچھی چھاپ کی مچھلیاں پھلڑیوں کے پھول یہ کشیدہ کاری پاؤں کے حسن کو بڑھادیتی ہے۔

جدید سندھی کشیدہ کاری میں ڈیزائن کو "بھرت" سے بھی سجایا جاتا ہے جس میں قمیض کے گلے وغیرہ شامل ہیں اور "بھرت" ان کو مزید پرکشش اور جاذب نظر بنادیتی ہے۔ اب تو ہینڈ بیگز، بٹوے وغیرہ بھی سندھی کشیدہ کاری کے دستیاب ہیں اور بے حد پسند کیے جاتے ہیں۔ سندھی تہذیب کشیدہ کاری، کڑھائی نہایت مہارت سے تقریباً ہر چیز پر نظر آتی ہے جیسے پلنگ کی چادریں، دستر خوان، چنگیز (روٹی رکھنے کے لیے ہوتی ہے) ٹوکریاں وغیرہ شامل ہیں۔

خواتین مرد، دونوں ہی کشیدہ کاری کے لباس پہننا پسند کرتے ہیں۔ خواتین کی اوڑھنیاں اور مردوں کے کاندھے پر پڑی شال بھی کشیدہ کاری سے آراستہ ہوتی ہے۔

پیٹ پھاٹو (یعنی پھاٹا پیٹ)

یہ بھی پھلڑی کڑاہی کی ایک قسم ہے۔ اس میں ایسے پھول بنائے جاتے ہیں جن کا اندرونی حصہ خالی ہوتا ہے۔ اس میں پھلڑی کے دائرے کو موٹا کر کے ابھارا جاتا ہے۔ یہ کڑھائی ہلکے قسم کی ہوتی ہے اور روزمرہ کے استعمال کے کپڑوں پر بنائی جاتی ہے۔

ریسو

یہ سفید پٹی پر کی گئی کڑھائی ہوتی ہے جس میں دس تنتوں تک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی "گانو" سے مماثلت ہوتی ہے اور خواتین اسے "ریسو" کہتی ہیں۔

اس میں سفید پٹی یا سفید کپڑے کے مخصوص حصے کو رنگین دھاگوں یا کشمیرے سے بھرا جاتا ہے۔

ریسو کو مضبوط کرنے کے لیے بارڈر بنائے جاتے ہیں جن کو "آنک" کہتے ہیں۔ آنک دو طرح کے ہوتے ہیں۔ "کچی آنک" اور "پکی آنک" کچی آنک میں ایک تنت کا بارڈر کاڑھا جاتا ہے اور پکی "آنک" میں دس تک تنتیں ہوتی ہیں۔

جوڑو ڈیزائن

جوڑو ڈیزائن ریسو سے دوگنا ہوتا ہے اور درمیان کے خالی حصوں کو بھرنے کے لیے خواتین گول یا کونوں والے چوکور خانے بناتی ہیں اور انہیں مختلف رنگوں کے دھاگوں، موتیوں وغیرہ سے بھرتی ہیں۔ یہ ڈیزائن شلوار کے پائنچوں پر بنائے جاتے ہیں تو لگتا ہے جیسے پازیب (پائل) بندھی ہوئی ہے۔ یہ کڑاہی بھاری یا قیمتی کپڑوں کے جوڑوں پر بنائی جاتی ہے۔

کوٹ، کنگرا ڈیزائن

یہ شلوار کے پائنچوں کا بے حد پسندیدہ اور مقبول ڈیزائن ہے۔ اس میں شلوار کے پائنچوں پر چاروں طرف سے بارڈر کاڑھے جاتے ہیں اور اسے کوٹ کرنا کہتے ہیں۔ سندھی میں "کوٹ" اونچی دیوار یا قلعے کو کہا جاتا ہے اور پھر "کنگرا" ڈیزائن بنایا جاتا ہے۔ "کنگرا" قلعے (کوٹ) کے برج کو کہتے ہیں۔ اس "کنگرا" کڑھائی میں "بھرت" کا کام کئی بار کیا جاتا ہے جس سے پائنچے ایک فٹ تک کڑھے ہوئے ہو جاتے ہیں اور نہایت خوبصورت لگتے ہیں۔ شادی بیاہ جیسے موقعوں پر یہ کڑھائی بے حد محنت اور لگن سے کی جاتی ہے۔

یہ بات حیران کن ہے کہ کم یا بنا کسی تعلیم کے ان خواتین کے ڈیزائن اور رنگوں کا انتخاب نہایت عمدہ اور نفیس ہوتا ہے۔ واقعی ان ہنر مند ہاتھوں والی دیہی سندھی خواتین نے پاکستان کا نام روشن کیا ہوا ہے۔ اللہ پاک ان کی زندگیوں کو بھی خوب منور کرے۔ (آمین)

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

معین خان۔ کوٹ ادو

عبدالباسط۔ کراچی

صوفیہ امین۔ کوٹ ادو

ساریہ امین۔ کوٹ ادو

چیکو کے کارنامے

گزشتہ سے پیوستہ

بیکار چیزوں کو کام میں لائیں

تحریر
نیّر رُباب

موٹو انکل: کیا پوچھ رہے تھے، دوبارہ بتاؤ....؟

چیکو نے کہا: جو چیزیں ہم نے ساحل سے اکٹھا کیں تھیں جیسے خالی بوتلیں، کین اور ڈھکن، ان سے کون سی کارآمد چیز بن سکتی ہے۔

موٹو انکل: ارے بھائی .... ان سے تو بے شمار کام کی چیزیں بن سکتی ہیں۔

سارے بچے: جیسے.... ہمیں بتائیں، ہمیں بتائیں انکل.... انکل (سب شور مچانے لگے)۔

موٹو انکل نے سب کو ہاتھ کے اشارے سے خاموش رہنے کے لئے کہا.... پھر سب بچوں سے کہا کہ ذرا گھر کی چھت کی دیوار کو دیکھو۔

زندگی میں پہلی بار چیکو نے بھی اپنے گھر کی چھت کی دیوار کو غور سے دیکھا اور حیرت سے اچھل پڑا.... یہ میں نے پہلے کیوں نہیں دیکھا....؟

دیوار پر جو ڈیزائن بنا ہوا تھا وہ رنگ نہیں تھا بلکہ طرح طرح کے ڈھکن تھے جو اس اسٹائل سے دیوار پر چپکا دئے گئے تھے۔

سارے بچوں نے غور سے دیکھا اور ایک ساتھ چیخ پڑے:

ارے یہ تو ڈھکن ہیں.... موٹو انکل زندہ باد، موٹو انکل زندہ باد۔

دیوار کو دیکھ کر سارے بچوں میں ایک جوش اور ایک جذبہ جاگ گیا تھا.... وہ سب، کچھ نہ کچھ نیا کرنا چاہتے تھے اور جلد سے جلد مس روزی سے ملنا چاہتے تھے.... کچھ بچوں نے تو مل کر گانا بھی شروع کر دیا تھا کہ

ڈھکن ڈھکن جوڑ کر
بنائیں گے ڈیزائن
بنائیں گے رنگین
اسکول کی دیوار کو

اسکول کی دیوار کو!!!

ابھی بچے گانے میں ہی مگن تھے کہ ڈوڈی چاچا بھی پہنچ گئے۔ موٹو انکل نے اپنا ٹول بکس اٹھایا اور سب اسکول کی جانب چل دئے جہاں مس روزی ان کا انتظار کر رہی تھیں۔

موٹو انکل نے دور سے دیکھا کہ مس روزی ٹہل رہی ہیں اور بار بار گھڑی دیکھ رہی ہیں.... اچانک وہ رک گئیں اور غور سے کچھ سننے کی کوشش کرنے لگیں، شائد وہ بچوں کے گانے کی آواز سننے اور سمجھنے کی کوشش کر رہی تھیں....

موٹو انکل نے زور سے ایک نعرہ لگایا تو مس روزی نے ان کی طرف دیکھ کر ہاتھ ہلا دیا.... تھوڑی ہی دیر میں چیکو اینڈ کمپنی، موٹو انکل اور ڈوڈی چاچا اسکول پہنچ گئے۔ بچوں نے دیکھا کی اسکول کی دیوار پر جگہ جگہ مختلف رنگین ڈرائینگز بنی ہوئی تھیں۔ کچھ پودوں کی پنیری (وہ چھوٹے پودے جو بیج سے پھوٹے ہوں اور گملے میں لگانے کے لئے تیار ہوں) ایک طرف رکھی ہوئی تھی۔ ایک میز پر بہت ساری گوند کی شیشیاں اور پتہ نہیں کیا کیا رکھا ہوا تھا جو بچوں کی سمجھ میں نہیں آرہا تھا....

ڈوڈی چاچا اور موٹو انکل کے مشورے سے مس روزی نے بچوں کو تین گروپس میں تقسیم کر دیا۔ چھوٹے بچوں کو انہوں نے گوند کی شیشیاں اور چھوٹی باسکٹس دیں اور کہا کہ جس تصویر میں جو رنگ لگے ہیں اسی رنگ کے ڈھکن وہاں پر چپکانے ہیں، جلدی نہیں ہے، آرام سے کام کرنا ہے اور ڈھکن کے ساتھ تصویر کا رنگ میچ ہونا چاہئے۔ اب اپنی اپنی باسکٹ میں ڈھکن بھرو اور کام شروع کر دو....

چھوٹے بچے بھاگے بھاگے گئے اور باسکٹ میں ڈھکن بھر کر ایک ایک تصویر پر کام شروع کر دیا۔

اب باری آئی گروپ 2 کی.... مس روزی نے کہا کہ جو پلاسٹک کی بڑی بوتلیں ہیں ان کو کاٹ کر کیا کیا بنایا جا سکتا ہے۔

ایک بچے نے بوتل کو الٹ کر دیکھا اور بولا کہ اس سے تو پھول بنایا جا سکتا ہے۔

یہ جواب سن کر موٹو انکل، ڈوڈی چاچا اور مس روزی تینوں مسکرائے.... بولے ٹھیک ہے.... قینچی لو اور جتنے پھول بنا سکتے ہو بنا ڈالو۔

دوسرے بچے نے کہا کہ پلاسٹک کی بوتل سے چڑیوں کے دانے کھلانے کا لٹکنے والا جھولا بن سکتا ہے.... اس کو بھی ضروری چیزیں دے کر کہا کہ جتنے برڈ فیڈر بنا سکتے ہو بناؤ۔

دو بچوں نے کہا.... اب ہم کیا بنائیں....؟

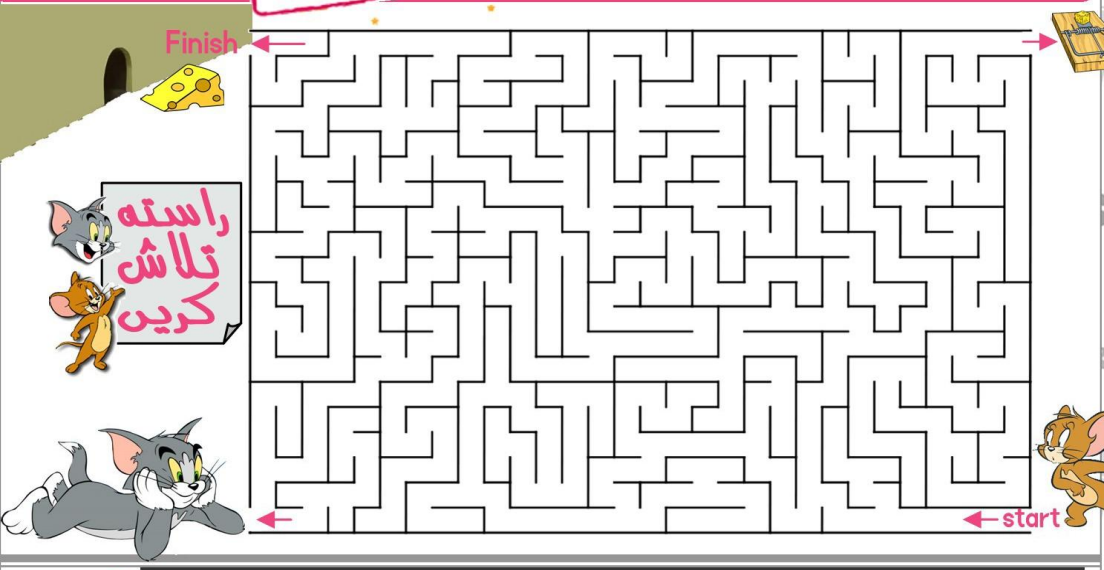
موٹو انکل: ارے تم دونوں بھی قینچی پکڑو اور پلاسٹک کی بوتلیں کاٹ کاٹ کر چھوٹے چھوٹے گملے بناؤ اور اس میں مٹی بھر کر پودے لگا دو.... یہ سن کر وہ دونوں بچے بھی اچھلتے ہوئے چلے گئے۔

اور اب باری تھی گروپ 1 یعنی چیکو کے گروپ کی اور ان کے پاس بچے تھے خالی کین اور شیشے کی بوتلیں۔

مس روزی: ہاں چیکو تم بتاؤ کہ ان دونوں چیزوں سے کیا کیا بن سکتا ہے....؟

چیکو: ان دونوں چیزوں سے بہت کچھ بن سکتا ہے.... گھر کے استعمال کی چیزیں، سجاوٹ کی چیزیں اور.... اور بہت کچھ۔

(جاری ہے)



راستہ تلاش کریں

نقطے ملائیں

فرق بتائیں کے جواب

1. ہاتھ کا فرق
2. شرٹ کا فرق
3. ٹائی کا فرق
4. ہاتھ کی انگلی
5. شوز کا فرق
6. ہیئر کا فرق
7. شلوار

☺.... ایک مریض جس کے گلے کا آپریشن ہوا تھا، نرس کو بلا کر اس سے کہا: نرس! کیا تم ایک گلاس پانی پلا سکتی ہو....؟

نرس بے رخی سے بولی: کیا تم کو سخت پیاس لگی ہے....؟

مریض بولا: نہیں! دراصل میں دیکھنا چاہتا ہوں کہ کہیں میرا گلا تو لیک نہیں کر رہا۔

(مرسلہ: سعدیہ مبین۔ کراچی)

☺.... ماں: بیٹا! میں نے تمہیں رضوان کے ساتھ کھیلنے سے منع کیا تھا۔ برے بچوں کے ساتھ نہیں کھیلنا چاہیے۔

بیٹا: امی میں کیسا بچہ ہوں....؟

ماں: تم تو بہت اچھے بچے ہو۔

بیٹا: تو رضوان تو میرے ساتھ کھیل سکتا ہے نا....؟

(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

☺.... ایک پریشان حال آدمی شناختی کارڈ کے دفتر میں کارڈ بنوا رہا تھا کہ اس سے شناختی علامت پوچھی گئی۔

اس نے جواب دیا: لکھ دیں پیشانی پر پریشانی کے آثار۔

(مرسلہ: محمد حیدر شاہد۔ راولپنڈی)

☺.... ایک بہت موٹا آدمی گدھے پر سوار کہیں جا رہا تھا۔

دوسرے آدمی نے اس سے کہا: کہاں جا رہے ہو....؟

ایسا لگ رہا ہے جیسے گدھے پر گینڈا بیٹھا ہوا ہے۔

اس آدمی کو بہت غصہ آیا اور اس سے کہا: شکر ہے کہ میں گدھے پر بیٹھا گینڈا تو لگ رہا ہوں، اگر آپ اس گدھے پر بیٹھ جائیں تو ایسا لگے گا کہ جیسے ایک گدھا دوسرے گدھے پر بیٹھا ہے۔

یہ بات سن کر پہلے شخص نے کہا: بھائی میں تو مذاق کر رہا تھا۔

موٹے آدمی نے کہا: مگر میں تو مذاق نہیں کر رہا ہوں۔

(مرسلہ: نیہا جبار۔ کراچی)

☺.... ایک استاد اپنے طالب علموں کا زبانی امتحان لے رہا تھا۔

اس نے طالب علم سے پوچھا: تم دن میں کتنی گولیاں اس شخص کو دو گے جس شخص کو دل کا دورہ پڑا ہو۔

طالب علم نے جواب دیا: چار۔

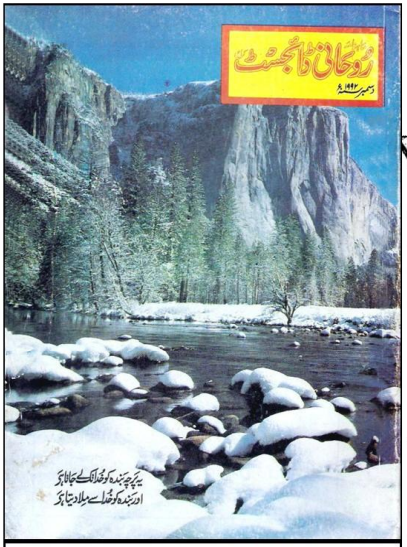
ایک منٹ بعد طالب علم نے دوبارہ کہا: سر! کیا میں اپنا جواب بدل سکتا ہوں....؟

استاد نے کہا: ہاں ضرور۔

اس کے بعد استاد نے اپنی گھڑی دیکھ کر کہا: مگر مجھے افسوس ہے کہ تمہارا مریض چالیس سیکنڈ پہلے مر چکا ہے۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

☺☺☺



جنوری1992ء کے شمارے کا سرورق

اس شمارے کے مضامین میں کانقائی نظام، باغ ریحان، اماں، سائنس، سلسلہ کا رنگ، تعلیمات قلندر بابا اولیاءؒ، انسانی حقوق کا پرچار، مراقبہ اور انبیاءؑ، بابا دے عرس دی خوشیاں، بلوچی کلام، نقشے، کیا کھویا کیا پایا، ملفوضات قلندر بابا اولیاءؒ، باطنی وجود، ارض پاکستان، چلو چلو قلندری میخانے، قلندر، روحانی انقلاب، حمد، نعت رسول ﷺ، منقبت، نظریہ رنگ و نور، محفل مراقبہ، ہمارے نبی ﷺ زندہ نبی ﷺ، ٹیلی پیتھی کے سربستہ راز اور آپ کے مسائل شامل تھے۔

اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ''مسیحا'' قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جارہی ہے۔

مسیحا

محمد طاہر عظیمی

ملک الموت بضد ہے کہ میں جاں لے کے ٹلوں
''سر بسجدہ'' ہے مسیحا کہ میری بات رہے

1976ء کی وہ دوپہر کہ جب میں ساتویں جماعت میں پڑھتا تھا کبھی نہ بھولے گی۔ دوپہر کا وقت، دھوپ کی تمازت اور سخت لو کی وجہ سے لوگ اپنے گھروں میں چھپے بیٹھے تھے۔ ایسے میں مندر والی گلی سے ایک بزرگ لاٹھی ٹیکتے ہوئے مردانہ وجاہت کے ساتھ میری طرف بڑھ رہے تھے۔ میں بچپن کی سرمستیوں میں ڈوبا جارہا تھا کہ ایک دلکش آواز میرے کانوں سے ٹکرائی۔

''السلام علیکم'' بزرگ صورت شخص نے اپنا ہاتھ میری طرف بڑھایا۔ میں نے بھی جواباً ہاتھ ملایا۔ بزرگ فرمانے لگے ''اچھے اچھے کام کیا کرو اور اللہ کی مخلوق کی خدمت کیا کرو۔''

بچپن میں رونما ہونے والی اس بات نے میرے اوپر کوئی خاص اثرات مرتب نہیں کیے لیکن بزرگ صورت مجھے اکثر یاد آتی۔ اکثر و بیشتر خواب میں مختلف بزرگوں کو دیکھتا جب لڑکپن میں داخل ہوا تو شعور اور عقل بھی پختہ ہوئے۔ بالآخر میرا میٹرک کرنے کا وقت آن پہنچا ''مشرق'' اخبار پر نظر پڑی تو

"آپ کے مسائل۔ خواجہ شمس الدین عظیمی" کا نام نظر سے گزرا۔ بار بار رکنے کے باوجود دھن ہر بار خط لکھنے پر مجبور کرتا۔ بالآخر اپنی کامیابی کی دعا کے لیے خط لکھ ڈالا۔ اس وقت تو میں حیران رہ گیا جب پوری تحصیل جنیوٹ میں آرٹس گروپ میں میں نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔ دھن نے گواہی دی کہ یہ واقعی اللہ کا بندہ ہے۔ جو اللہ کی مخلوق سے محبت کرتا ہے جس کی دعا سے میں کامیاب ہوا ہوں ماہ و سال تیزی سے مسافت طے کرتے رہے نئے نئے واقعات رونما ہوتے رہے۔ جس طرح سب کے ساتھ ہوتا رہتا ہے۔ حالات نے ایک سہانی کروٹ بدلی اور میں 1984ء میں باقاعدہ طور پر سلسلہ عظیمیہ میں داخل ہوگیا۔ معلوم ہوا کہ بزرگ صورت چہرہ قلندر بابا اولیاءؒ تھے۔ جنہیں میں نے لڑکپن میں دیکھا تھا۔

سلسلہ عالیہ عظیمیہ میں داخل ہونے کے بعد دیگرے بہت سے بزرگوں کی خواب میں زیارت ہوئی۔ اس کے بعد کئی ایک واقعات رونما ہوئے جن میں سے دو تین واقعات ہدیہ قارئین ہیں۔

1986ء میں میری ہمشیرہ کے ہاں آصف علی پیدا ہوا۔ بچے کی صورتحال یہ تھی کہ ڈاکٹروں اور عاملوں نے یہ کہہ دیا کہ یہ بچہ چند ساعتوں کا مہمان ہے۔ میں ازحد پریشان ہوا ایسے میں میں نے محسوس کیا کہ حضور قلندر بابا اولیاءؒ میرے قریب ہیں اور فرما رہے ہیں کہ اسے کچھ نہیں ہوگا۔ یہ اپنی طبعی عمر پوری کرے گا۔ چار دن کے بعد مجھے ہمشیرہ نے خوش خبری سنائی کہ آصف ٹھیک ہوگیا ہے۔ بچہ اس وقت آٹھ سال کی عمر میں اور دوسری جماعت میں پڑھتا ہے۔

1987ء میں حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے منظور نظر سرایا خلوص و محبت ابا جی سے ملاقات ہوئی۔ فرمانے لگے کہ اگلے سال کراچی آیئے گا۔ ان دنوں میں روزگار کے سلسلہ میں سخت پریشان تھا جنوری 1988ء میں میں نے انہیں خط لکھا کہ میں نے گورنمنٹ کمرشل کالج میں انسٹرکٹر (لیکچرار) کے لیے درخواست دے رکھی ہے دعا فرمائیں کہ میری ملازمت ہوجائے جو اب آیا کہ اللہ کے فضل اور قلندر بابا کے فیض سے انشاءاللہ یہ کام ہوجائے گا۔

باہر سے گھر پہنچا ابھی میرا ایک قدم اندر تھا ایک باہر کہ ہمشیرہ نے یہ خوش خبری سنائی کہ بھائی جان آپ کی تقرری ہوگئی ہے۔ یہ ہیں آپ کے آرڈر یک دم ابا جی کے الفاظ "قلندر بابا کا فیض" میرے دماغ میں گونجنے لگے۔ عجب صورتحال ہے کہ میرے آرڈر ایسی صورت میں ہوئے ہیں کہ جب درخواستوں کی طلبی کے لیے کوئی اشتہا شائع نہیں ہوا میں نے اپنی طرف سے ایک درخواست دی تھی اور پھر اس سے بڑھ کر یہ کہ مجھے ٹیسٹ اور انٹرویو کے لیے بھی نہیں بلایا گیا۔ براہ راست تقرری کے آرڈر ہوگئے۔ ہمارے پرنسپل صاحب جن کے پاس جاکر میں نے (Join) کیا کہنے لگے کہ آج کل تو تقرری پر پابندی ہے۔ ستمبر میں تقرریاں ہوں گی۔ لگتا ہے آپ کی بہت بڑی سفارش ہے میں نے دل ہی دل میں کہا "ہاں" میرے ذہن اور دل نے مل کر یہ نعرہ لگایا کہ حق قلندر بابا اولیاء۔

مجھے اس بات کا اعتراف کرنے میں کوئی امر مانع نہیں کہ میں زمانہ طالب علمی سے ہی کوئی زیادہ قابل اسٹوڈنٹ نہیں تھا۔

آدم کا کوئی نقش نہیں ہے بے کار
اس خاک کی تخلیق میں جلوے ہیں ہزار
مخلوق کے ہمدرد، شفقتوں کا سایہ، محبتوں کے

سفیر اور دائمی خوشیوں کے امین حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے فیض و کرم کے چشمے جیسے ان کی زندگی میں جاری تھی۔ ویسے ہی ان کے وصال کے بعد بھی جاری ہیں۔

گزشتہ دنوں پروفیسر غلام احمد شاہ صاحب لیکچرار باٹنی پنجاب میڈیکل کالج فیصل آباد نے ایک واقعہ سنایا۔ انہوں نے بتایا کہ وہ سہانی رات مجھے کبھی نہیں بھولے گئی جب میں نے قلندر بابا اولیاءؒ کو خواب میں دیکھا کہ ان کے ساتھ کوئی شخص مسجد میں پیر مہر علی شاہ صاحبؒ کی مشہور نعت۔

اج سک متراں دی ودھیری اے

پڑھ رہا ہے۔ ساتھ ہی قلندر بابا اولیاءؒ کے وجود کا احساس ہوا ہے کہ ان کا وجود روشنیوں میں گھرا ہوا ہے وہ مسکرا رہے ہیں۔

کچھ عرصہ قبل مجھے ایک مریضہ کو دم کرنے کے لیے ان کے گھر لے جایا گیا۔ میں نے دم کرنا شروع ہی کیا تھا کہ مریضہ نے جھومنا شروع کر دیا۔ آنکھوں کی رنگت تبدیل ہو گئی۔ چہرے اور جسم کی ہیت بدلتی ہوئی نظر آئی میں پریشان ہو گیا۔ کیونکہ اس قسم کے کیس کا پہلا تجربہ تھا لیکن میں نے قلندر بابا کا تصور کر کے اپنے حواس پر کنٹرول کیا اور مریضہ کو ہلا جلا کر پوچھنا شروع کیا۔ کیا بات ہے تو آہستہ آہستہ مریضہ نے بولنا شروع کیا۔ آواز میں تبدیلی نمایاں تھی۔ مجھے یکدم خیال آیا کہ ہو نہ ہو یہ جنات کی کاروائی ہے پہلے تو لڑکی نے میرے ساتھ اکڑنا شروع کیا اس کے بعد جب میں نے یہ پوچھا کہ مجھے جانتی ہو۔ میں کون ہوں۔ فوراً لہجہ میں تبدیلی آگئی اور اس نے کہا کہ ہاں جانتا ہوں میں نے پوچھا قلندر بابا اولیاءؒ کون ہیں اس نے جواب دیا کہ ان کا مقام میں اپنے الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔

میں نے پوچھا کہ میں قلندر بابا کا کیا لگتا ہوں۔ کہنے لگا کہ تم ان کے پوتے ہو۔ پوچھا ان کا مزار کہاں ہے.... ؟ کہنے لگا سخی حسن کراچی میں۔ میں نے کہا کہ تمہیں یہ پتہ ہونا چاہیے کہ تم کس بڑے آدمی کے نسبت یافتہ لوگوں سے الجھ رہے ہو۔ کہنے لگا کہ مجھے یہ نہیں پتہ تھا کہ آپ لوگ یہاں آجائیں گے۔

قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی ینگ رائٹرز کلب، میری پسندیدہ کتاب، قند سخن، معلوماتِ عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی سوال وجواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اُسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورتِ دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہو گی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

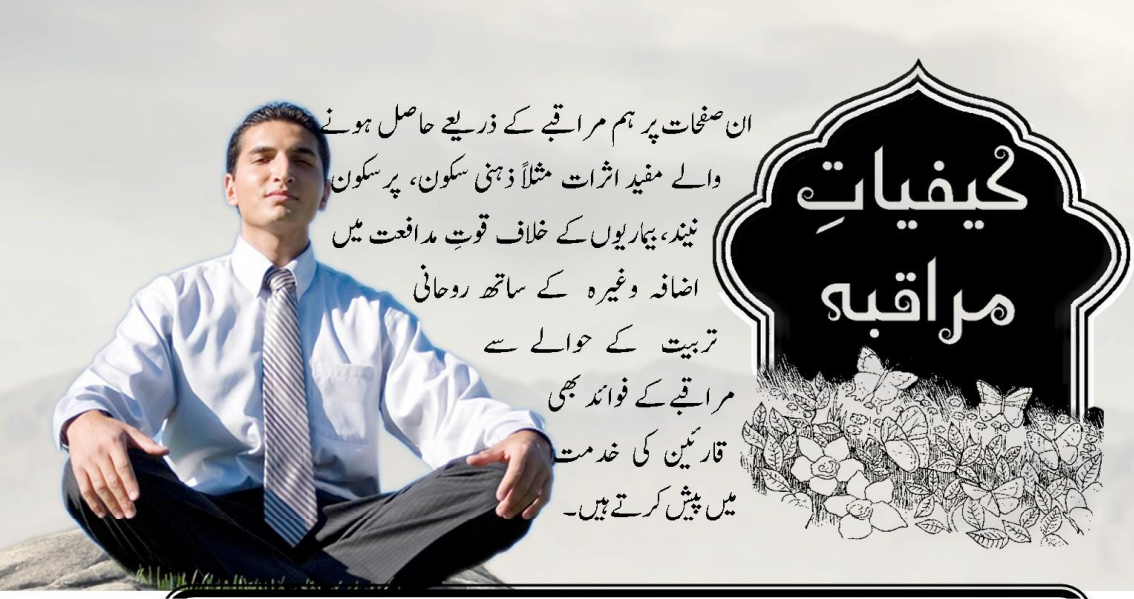
غصے کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں۔ اس کے اندر قوتِ حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے۔

انمول پرنٹرز

جی پی او روڈ۔ لاڑکانہ

پروپرائٹر: غلام قادر مصطفیٰ

فون: 0333-7566112



ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

مرشد کی ضرورت کیوں....؟
مراقبہ سے سکون کیسے ملتا ہے....؟

(گزشتہ سے پیوستہ)

ان باتوں کو سمجھنے کے لیے اور خود اپنے جذبوں کی درست تفہیم کے لیے کچھ مراحل طے کرنا ضروری ہیں۔

اچھا.... وہ کیسے....؟

دیکھو....! تم مرزا غالب، میر درد، اقبال یا فیض کا کلام پڑھتے ہو تو غالب کے کلام کی تفہیم کے لیے ان کے کلام کے کسی ماہر استاد سے رابطہ کرتے ہو۔ اقبال کو سمجھنا ہو تو اقبالیات کے ماہر کے پاس جاؤ گے۔

ہاں۔ بالکل ٹھیک۔

اسی طرح کئی گہری باتوں کو سمجھنے کے لیے، اور خود اپنے کئی جذبوں کی درست تفہیم کے لیے کچھ مراحل طے کرنا لازمی ہیں۔

تمہاری بات سمجھ میں تو نہیں آ رہی لیکن چلو.... مان لیتا ہوں۔

اچھا ٹھیک ہے تو میری کچھ اور باتیں بھی فی الحال مان لو۔

بتاؤ....

مولانا رومی کو پڑھا کرو اور ان کے بیان کردہ نکات پر غور کیا کرو۔

مثلاً.... میں نے کسی خاص نکتے کی نشاندہی کے لیے پوچھا۔

مثلاً یہ کہ:

آدمی دید است باقی پوست است
دید آن است آن کہ دید دوست است

میرے پاس اتنا وقت کہاں کہ مولانا رومی اور ان جیسے دوسرے فلسفی شاعروں کو پڑھوں۔ اگر تھوڑا بہت پڑھ بھی لوں تو ان میں چھپے معنی کیسے سمجھ پاؤں گا۔ گہری باتوں اور انسانی جذبوں کو سمجھنے کے لیے تم مجھے کوئی اور آسان طریقہ بتاؤ۔

یہ سن کر میرے ہنس مکھ اور خوش مزاج دوست کے چہرے پر کچھ ناگوار سے تاثرات ابھرے۔ کچھ

دیر تک گہری نظروں سے خاموشی کے ساتھ مجھے دیکھتا رہا۔ میں نے سوچا کہ اب اس خشک سے موضوع کو تبدیل کر دینا چاہیے۔ چنانچہ میں نے اپنے ملازم کو آواز دی اور کہا کہ ہمارے لیے چائے اور کچھ بسکٹ وغیرہ لے آؤ۔ شاید میرے دوست کو بھی چائے کی طلب ہو رہی تھی اس لیے اب اس کے ہونٹوں پر مسکراہٹ ابھر آئی تھی لیکن وہ اس موضوع کو تبدیل نہیں کرنا چاہ رہا تھا اس لیے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے مجھ سے کہنے لگا کہ آسان طریقوں کی ایسی ہی خواہشات نے ہمیں سچ کی تلاش اور معرفت تک رسائی سے محروم کر رکھا ہے۔ ہم جسے آسانی سمجھتے ہیں دراصل وہ آسانی نہیں بلکہ اپنی تعلیم اور ذہنی تربیت سے گریز ہے۔

اپنے بے تکلف دوست کی زبانی یہ سن کر مجھے کچھ شرمندگی کا احساس ہوا۔ دوست نے میری کیفیت کو بھانپ لیا اور مجھے خود میری مثال دے کر بتانے لگا کہ ”حالانکہ ایک اچھے فنانشل اسٹیٹس کے لیے تم نے ساری زندگی شدید محنت کی ہے۔ تم مادی معاملات میں تن آسانی پر نہیں بلکہ مکمل یکسوئی کے ساتھ بھرپور جدوجہد پر یقین رکھتے ہو۔

ہاں۔ یہ بات تو ٹھیک ہے۔

میرے دوست نے اپنی بات جاری رکھی اور کہا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بات آسانی کی نہیں بلکہ اس بات کی ہے کہ کوئی مقصد ہماری نظروں میں کتنا اہم ہے۔ دیکھو....! جس مقصد کی ہماری نظروں میں جتنی زیادہ اہمیت ہوتی ہے اس کے لیے ہم اتنی ہی محنت، اتنے ہی وسائل لگانے پر بخوشی تیار ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی تم نے ٹھیک کہا۔

اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ جس مقصد کو ہم زیادہ اہمیت دے رہے ہیں، کیا وہ واقعی اتنی ہی زیادہ اہمیت کا حق دار ہے۔ جن باتوں کو ہم ہلکا یا فرصت کی باتیں سمجھ رہے ہیں وہ واقعی کم اہمیت کی حامل ہیں....؟

یہ سن کر میں نے اپنے انجینئر دوست سے کہا

”تم کہنا کیا چاہتے ہو...؟“ یاد رکھو....! دنیا میں سب سے زیادہ اہمیت حصولِ معاش کی ہے۔ اس لیے معاشی معاملات کو ترجیح دینا بالکل درست ہے۔

ہاں ٹھیک ہے....! روپیہ پیسہ انسان کو زندگی بسر کرنے کے لیے وسائل فراہم کرتے ہیں۔ اس کے حصول کے لیے محنت ضروری ہے لیکن یاد رکھو.... دولت پالینے سے کوئی آدمی خود بخود اچھا انسان نہیں بن سکتا۔ اچھا انسان بننے کے لیے اچھی فکر ضروری ہے اور اچھی فکر کے لیے درست رہنمائی اور اچھی تربیت لازمی ہے۔

مجھے اس بات سے اتفاق نہیں تھا۔ میں نے اس پر واضح کہا کہ بزنس منیجمنٹ کے ذریعہ کاروبار میں ترقی اور زندگی میں حاصل ہونے والے تجربات آدمی کی سوچ بنانے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ ان سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے دولت کمانے والے بڑے آدمی بن جاتے ہیں۔

دوست نے میری بات سے اختلاف تو نہیں کیا لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ پہلے میں بھی ایسا ہی سمجھتا تھا۔ دراصل اس بات کو ٹھیک طرح سمجھنے کی ضرورت ہے۔

دیکھو....! دولت مند آدمی، ایک مشہور آدمی ہو سکتا ہے۔ اس کے جاننے والوں کا حلقہ بڑا ہو سکتا

ہے۔اس کا اثر ور سوخ بڑا ہو سکتا ہے لیکن دولت مند آدمی بڑا آدمی نہیں ہوتا۔

یہ سن کر مجھے ہنسی آگئی.... میں نے اپنے دوست سے کہا ''تم ایک اچھے انجینئر ہو۔ اس پروفیشن میں تم نے بہت دولت کمائی ہے۔ تمہاری بہت عزت بھی ہے۔پروفیشن میں اپنے اچھے مقام کی وجہ سے اور دولت مند ہونے کی وجہ سے ہی تم ایک اہم اور بڑے آدمی مانے جاتے ہو۔ تم خود دولت کی وجہ سے اسٹیٹس اور زندگی کو انجوائے کر رہے ہو اور کہہ یہ رہے ہو کہ دولت مند آدمی بڑا آدمی نہیں ہوتا۔ کیسی باتیں کر رہے ہو یار....

Come On Be Realistic

and Pragmatic.

میں ایک اچھا انجینئر اور کامیاب پروفیشنل ہوں۔پیسہ بھی میں نے خوب کمایا ہے لیکن حقیقت کی صحیح تعریف اور عملیت پسندی کا اچھا سبق میں نے دنیاوی رہنماؤں سے نہیں بلکہ ایک ایسی ہستی سے پایا جسے آج میں اپنا مرشد مانتا ہوں۔ وہ صاحب دنیاوی لحاظ سے دولت مند نہیں لیکن درحقیقت ایک بڑے آدمی اور کامیاب شخص ہیں۔

پھر وہی بات.... دولت کے بغیر کوئی شخص بڑا آدمی کیسے ہو سکتا ہے۔کامیابی کی علامت ہی یہ ہے کہ کسی آدمی کا عہدہ کتنا بڑا ہے یا اس کے پاس دولت کتنی ہے۔ جن صاحب کو تم اپنا مرشد مان رہے ہو وہ ایک اچھے شریف آدمی ہوں گے۔وہ کسی علم کے ماہر بھی ہو سکتے ہیں لیکن انہیں ایک بڑا آدمی قرار دینا مجھے تو محض جذباتیت لگ رہا ہے اور ہاں .... یہ پیری مریدی کرنے والے لوگ تو ترک دنیا اور گوشہ نشینی کے لیے کہتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ عملیت پسند کیسے ہو گئے....؟

دراصل تم ایک جگہ بیٹھ کر ایک خاص زاویہ نگاہ سے معاملات کو دیکھنے کے عادی ہو گئے ہو۔زاویہ نظر کی یکسانیت نے تمہاری سوچ کو بھی محدود کر دیا ہے۔

میرے دوست نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ یاد رکھو....! زاویہ نظر کی تبدیلی انسان کی سوچ پر اثر انداز ہوتی ہے۔اکثر کاروباری اور دنیا دار لوگ ایک محدود زاویہ نظر رکھتے ہیں اور اسے تبدیل کرنے پر آمادہ بھی نہیں ہوتے۔ اس کا ایک نتیجہ یہ بھی نکلتا ہے کہ آدمی خود اپنی ذات سے بے گانہ اور لاتعلق ہونے لگتا ہے۔

میرے بھائی....!

آدمی کی ذات اس کا مادی وجود ہے۔ مادی ضروریات کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔ یہ مادی ضروریات دولت سے پوری ہوتی ہیں۔ ان ضروریات کو ٹھیک طرح پوری کرنے کے لیے کوشش کرتے رہنا ہی آدمی کا اپنی ذات سے تعلق اور محبت کا اظہار ہی ہے۔

میری زبانی یہ نکتہ سن کر اس نے برملا کہا۔ نہیں.... ایسا نہیں ہے لیکن اکثر لوگ ایسی غلط فہمی میں مبتلا ہیں۔

اچھا.... یہ غلط فہمی ہے.... واہ۔ تو پھر صحیح بات کیا ہے۔

دیکھو....! دولت کما لینا کامیابی نہیں ہے بلکہ کامیابی کی ایک تعریف یہ ہے کہ اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کا صحیح حق ادا کرنا سیکھا جائے۔

قرآنی انسائیکلوپیڈیا

216

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

ثُلّة

عربی زبان میں ثُلّة کے لغوی معنی ''اُون کے ڈھیر'' کے ہیں، یہ لفظ کسی بھی طرح کی بھیڑ، اژدھام، انبوہ، مجمع، ہجوم اور جمِ غفیر کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے، جیسا کہ بھیڑ بکریوں کے ریوڑ، جتھا، منڈلی، ٹولی Clique، انسانوں کی جماعت اور گروہ Group کسی بھی طرح کی مجلس، انجمن، کمپنی Company کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔

الثُلّة عموماً ایک ہی جیسی بود و باش، ہیت، یا پسند ناپسند رکھنے والے یا آپس میں مل کر ایک ہی جیسے رہن سہن میں رہنے والے گروہ کو کہا جاتا ہے۔

قرآن میں یہ لفظ ثُلّة کی صورت میں 3 مرتبہ سورۂ واقعہ میں آیا ہے۔

ترجمہ: ''اور تم لوگ تین قسم ہو جاؤ گے، تو داہنے ہاتھ والے (سبحان اللہ) داہنے ہاتھ والے کیا (ہی چین) میں ہیں، اور بائیں ہاتھ والے (افسوس) بائیں ہاتھ والے کیا (گرفتار عذاب) ہیں، اور جو آگے بڑھنے والے ہیں (ان کا کیا کہنا) وہ آگے ہی بڑھنے والے ہیں۔ وہی (اللہ کے) مقرب ہیں، نعمت کی بہشتوں میں، ان میں بہت سے (ثُلّة) تو اگلے لوگوں (گذری ہوئی اقوام) میں سے ہوں گے اور تھوڑے سے پچھلوں میں سے۔''

[سورۂ واقعہ (56): آیت 7 تا 14]

قرآن کی کئی آیات میں اللہ تعالیٰ نے دو گروہوں کی تقسیم فرمائی ہے۔ ایک دائیں ہاتھ والے یعنی نیک لوگ جن کے اعمال نامے دائیں ہاتھ میں ہوں گے اور ایک بائیں ہاتھ والے وہ ناکام لوگ جن کے اعمال نامے بائیں ہاتھ میں ہوں گے۔ سورۂ واقعہ میں اور اس گروہ کی نشاندہی کی گئی ہے جنہیں سابقوں یعنی آگے بڑھنے اور سبقت لے جانے والے کہا گیا ہے۔ جو اپنے اعمال کی وجہ سے اللہ کے مقرب ہوں گے۔

ترجمہ: ''(یہ نعمتیں) داہنے ہاتھ والوں کے لئے ہیں، (ان میں) بہت سے (ثُلّة) تو اگلے لوگوں (گذری ہوئی اقوام) میں سے ہیں اور بہت سے (ثُلّة) پچھلوں میں

سے۔" [سورۂ واقعہ(56): آیت38-40]

❖❖❖

ثَمَّ

عربی زبان میں لفظ ثَمَّ کا شمار اسم اشارہ بعید میں ہوتا ہے، ثَمَّ کے معنی وہاں اور ادھر کے ہیں، یعنی یہ ان معنوں میں استعمال ہوتا ہے جیسے انگریزی میں There لفظ استعمال ہوتا ہے۔

قرآن میں یہ لفظ ثَمَّ کی صورت میں 4 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ:" اور مشرق اور مغرب سب خدا ہی کا ہے تو جدھر تم (فَثَمَّ) رخ کرو ادھر (ثَمَّ) خدا کی ذات ہے بیشک خدا صاحب وسعت اور باخبر ہے" [سورۂ بقرہ(2): آیت115]

ترجمہ:" اس وقت ہم نے موسیٰ کی طرف وحی بھیجی کہ اپنی لاٹھی دریا پر مارو تو دریا پھٹ گیا اور ہر ایک ٹکڑا (یوں) ہو گیا (کہ) گویا بڑا پہاڑ (ہے) ۔ اور دوسروں کو وہاں (ثَمَّ) ہم نے قریب کر دیا۔" [سورۂ شعراء(26): آیت64]

ترجمہ:"اور بہشت میں (جہاں) آنکھ اٹھاؤ گے وہاں (ثَمَّ) کثرت سے نعمت اور عظیم (الشان) سلطنت دیکھو گے۔" [سورۂ دہر(76): آیت20]

ترجمہ:" بیشک یہ (قرآن) فرشتہ عالی مقام (جبریلؑ) کی زبان کا پیغام ہے۔ جو صاحب قوت مالک عرش کے ہاں اونچے درجے والا سردار ہے۔ سب کا مانا ہوا، وہاں (ثَمَّ) کا معتبر امین ہے۔" [سورۂ تکویر(81): آیت19-21]

❖❖❖

ثُمَّ

عربی زبان میں لفظ ثُمَّ کے معنی "پھر" کے ہیں، اس کا شمار حرفِ عطف میں ہوتا ہے، یعنی ایسا لفظ جو ایک جملے کو دوسرے سے جوڑے رکھے، اس کے معنوں میں پھر Then، تو، پس So، تب Yet، اس کے بعد Next، Later، بعد ازاں Afterward، مابعد Subsequently، علاوہ، مزید بر آں Moreover، وغیرہ استعمال ہوتے ہیں۔ قرآن میں لفظ ثُمَّ اور أَثُمَّ کی صورت میں کئی مرتبہ آیا ہے: مثلاً قرآن میں ہے کہ

ترجمہ:" ہم نے انسان کو بہترین صورت میں پیدا کیا ہے پھر (ثُمَّ) اس کو ڈال دیا پست سے پست درجہ (اسفل السافلین) میں۔" [سورۂ التین(95): آیت5-6]

ترجمہ:" (کافرو!) تم اللہ سے کیونکر منکر ہو سکتے ہو جس حال میں کہ تم بے جان تھے تو اس نے تم کو جان بخشی پھر (ثُمَّ) وہی تم کو مارتا ہے پھر (ثُمَّ) وہی تم کو زندہ کرے گا پھر (ثُمَّ) تم اسی کی طرف لوٹ کر جاؤ گے۔" [سورۂ بقرہ(2): آیت28]

ترجمہ:" جو لوگ ایمان لائے پھر (ثُمَّ) کافر ہو گئے پھر (ثُمَّ) ایمان لائے پھر (ثُمَّ) کافر

ہوگئے پھر (ثُمَّ) کفر میں بڑھتے گئے ان کو خدا نہ تو بخشے گا اور نہ سیدھا راستہ دکھائے گا ۔"
[سورۂ نساء(4): آیت137]

ترجمہ:" اللہ ہی تو ہے جس نے تم کو پیدا کیا پھر (ثُمَّ) تم کو رزق دیا پھر (ثُمَّ) تمہیں مارے گا پھر (ثُمَّ) زندہ کرے گا۔" [سورۂ روم(30): آیت40]

ترجمہ:" دنیا میں تھوڑا سا نفع ہے پھر (ثُمَّ) ہمارے پاس ہی آنا ہے پھر (ثُمَّ) ہم ان کو ان کے کفر کے بدلے سخت عذاب چکھائیں گے۔" [سورۂ یونس(10): آیت70]

ترجمہ:" کیا پھر جب عذاب واقع ہو چکے گا تب (أَثُمَّ) اس پر یقین کرو گے۔ ہاں اب مانا! حالانکہ تم اسی کا تقاضا کرتے تھے۔" [سورۂ یونس(10): آیت51]

ترجمہ:" اور جو شخص کوئی برا عمل کر بیٹھے یا اپنے حق میں ظلم کرلے پھر (ثُمَّ) خدا سے بخشش مانگے تو خدا کو بخشنے والا مہربان پائے گا۔" [سورۂ نساء(4): آیت110]

ترجمہ:" کہو کہ زمین میں چلو پھرو، پس (ثُمَّ) دیکھو کہ جھٹلانے والوں کا کیا انجام ہوا۔" [سورۂ نساء(4): آیت110]

ترجمہ:" کھاؤ اور پیو یہاں تک کہ صبح کی سفید دھاری، سیاہ دھاری سے الگ نظر آنے لگے پھر (ثُمَّ) روزہ (رکھ کر) رات تک پورا کرو۔" [سورۂ بقرہ(2): آیت187]

ترجمہ:" عیسیٰ کی مثال اللہ کے نزدیک آدم سی ہے کہ اس نے مٹی سے ان کا قالب بنایا پھر (ثُمَّ) کہا کہ ہو جاؤ تو وہ ہو گئے۔" [سورۂ آل عمران(3): آیت59]

ترجمہ:" کیا تم نے نہیں دیکھا کہ اللہ ہی بادلوں کو چلاتا ہے پھر (ثُمَّ) ان کو آپس میں ملا دیتا ہے اور ان کو تہ بہ تہ کر دیتا ہے پھر (ثُمَّ) تم دیکھتے ہو کہ بادل میں سے مینہ نکل (برس) رہا ہے۔"
[سورۂ نور(24): آیت43]

ترجمہ:" اور جو نعمتیں تم کو میسر ہیں سب خدا کی طرف سے ہیں۔ پھر (ثُمَّ) جب تم کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو اسی کے آگے فریاد کرتے ہو۔" [سورۂ نمل(16): آیت53]

ترجمہ:" وہی تو ہے جس نے سب چیزیں جو زمین میں ہیں تمہارے لئے پیدا کیں پھر (ثُمَّ) آسمانوں کی طرف متوجہ ہوا۔" [سورۂ بقرہ(2): آیت29]

ترجمہ:" تم اس (خدا) سے کفر کرتے ہو جس نے تم کو مٹی سے پیدا کیا پھر (ثُمَّ) نطفے سے پھر (ثُمَّ) تمہیں پورا آدمی بنایا۔" [سورۂ کہف(18): آیت37]

ترجمہ:" اور اس نے آدم کو (سب چیزوں کے) نام سکھائے پھر (ثُمَّ) ان کو فرشتوں کے سامنے کیا۔" [سورۂ بقرہ(2): آیت31]

سلسلۂ عظیمیہ کا پیغام

اللہ سے قربت

نبیؐ سے نسبت

اولیاءؒ سے تربیت

مخلوقِ خدا کی خدمت

Azeemia Foundation (USA)
Fazal Rehman
azeemia.foundation.usa@gmail.com

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

تفکر کرنا، کسی ایک نقطے پر ذہن کو مرکوز کرنا اور یکسوئی کے ساتھ اللہ کی نشانیوں پر غور کرنا مراقبہ ہے۔

Azeemia Foundation
London (UK)

محفل میلاد النبی ﷺ

زیر اہتمام: سلسلہ عظیمیہ

کراچی

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام بروز ہفتہ اور اتوار 9 اور 10 دسمبر 2017ء کی شب، مرکزی مراقبہ ہال میں محفل میلاد منعقد ہوئی۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے محفل میلاد کی فضیلت اور اہمیت پر روشنی ڈالی، انہوں نے کہا کہ ”سلسلہ عظیمیہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے غلاموں کا سلسلہ ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں محفل میلاد میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی خطاب کر رہے ہیں، معروف ثناء خواں الحاج صدیق اسمٰعیل، اسد ایوب، مکرم علی خان، محمد شفیق، ناصر یامین، سارا متین، نوارہ مختار اور جنید چشتی ہدیہ نعت پیش کر رہے ہیں۔

دلاور علی، محترمہ غزالہ شریف حاضرین سے خطاب، شیر محمد نظامت اور قاری صاحبزادہ محمود الحسن تلاوت کر رہے ہیں

کا منبع (Origin) قرآنی آیات اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات ہیں۔ اولیاء اللہ نے رسول اللہ ﷺ کے علوم کی وارث ہستیوں نے اللہ اور رسول اللہ ﷺ کا پیغام انسانوں تک پہنچایا۔ سلاسل طریقت کے زیر اہتمام یہ مقدس فریضہ صدیوں سے جاری ہے۔ سلسلہ عظیمیہ سلاسل طریقت کی صدیوں سے جاری روایات کا تسلسل ہے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے کہا کہ ''اراکین سلسلہ عظیمیہ اللہ کی خوشنودی، حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی نظر رحمت وشفقت کے طلب گار ہیں۔ دعا ہے کہ اس دنیا میں ہم پر حضور ﷺ کی نظر رحمت ہمیشہ رہے اور آخرت میں ہمیں نبی رحمت علیہ الصلوٰۃ والسلام کی شفاعت اور قربت نصیب ہو۔''

قبل ازیں محفل کا آغاز قاری صاحبزادہ محمود کی جانب سے تلاوت قرآن سے ہوا۔ سلسلہ عظیمیہ کراچی کے ناظم دلاور علی اور نائب ناظم برائے خواتین محترمہ غزالہ شریف نے محفل میلاد کے شرکاء کو خوش آمدید کرتے ہوئے بتایا کہ یہ محفل میلاد سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے اپنے آقا اپنے مولا حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک ہدیہ ہے۔ دورانِ محفل پاکستان کے معروف ثناء خواں الحاج صدیق اسمٰعیل، اسد ایوب، مکرم علی خان، محمد شفیق، ناصر یامین، جنید چشتی، سارا متین، نوارہ مختار اور دیگر نے گلہائے نعت پیش کیے۔

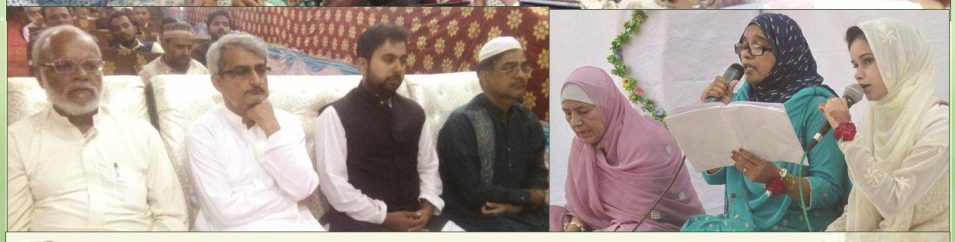
محفلِ میلاد میں بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی اور نور ازل نبی آخر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوٰۃ والسلام پیش کیا۔

محفل کی نظامت کے فرائض شیر محمد اور نوار امختار نے انجام دیئے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی صحت و تندرستی اور سب حاضرین محفل اور جنہوں نے دعاؤں کے لیے کہا ان سب کی مرادیں پوری ہونے اور ان پر برکتوں اور خوشیوں کے لیے دعائیں کی گئیں۔ پاکستان کی ترقی اور استحکام اور ساری دنیا میں امن وخیر کی دعائیں مانگی گئیں۔

مرکزی مرقبہ ہال کراچی میں محفلِ میلاد کے چند مناظر.....

کراچی ٹاؤنز



سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام کراچی کے مختلف ٹاؤن میں محافلِ میلاد منعقد ہوئیں۔ شاہ فیصل ٹاؤن، کورنگی ٹاؤن اور لانڈھی ٹاؤن میں محافلِ میلاد کی چند جھلکیاں

سانگھڑ

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام سانگھڑ میں یکم دسمبر بروز جمعہ محفلِ میلاد منعقد کی گئی۔ اس تقریب میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی ، رکن سندھ اسمبلی سعید خان نظامانی کے صاحبزادے کمال خان نظامانی اور سینئر صحافی اختر قریشی نے بھی شرکت کی۔

تقریب کا آغاز قاری عبدالباسط نے تلاوت قرآن سے کیا ، ماہین نے حمد باری تعالیٰ، اظہر حسین، بہادر حسین، غلام حسین جیلانی، کاشف، سلمیٰ ، ڈاکٹر مہرین، عابدہ نوشین اور ثنا صاحبہ نے بارگاہِ رسالت میں ہدیہ نعت پیش کی۔ حاضرین محفل نے بارگاہِ نبوی میں ہدیہ درود وسلام پیش کیا اور دعائیں مانگی گئیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

زمین دراصل آدم و حوا کا

وہ شعور ہے جو ارتقاء

کی طرف گامزن ہے۔

Azeemia
Foundation (USA)

پھالیہ: محفلِ میلاد النبی کے مقررین اور نعت خواں خواتین وحضرات

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام اتوار یکم دسمبر 2017ء کو مراقبہ ہال سانگھڑ برائے خواتین کی جانب سے محفلِ میلاد النبی ﷺ منعقد کی گئی۔ محفلِ میلاد کا آغاز ماہین نے تلاوت کلام پاک سے کیا، ڈاکٹر مہرین، سلمٰی، نوشین، عابدہ، ثنا، سائرہ اور رداء نے بارگاہِ رسالت میں ہدیہ نعت پیش کیا۔

ڈاکٹر وقار ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے سیرت طیبہ اور اولیاء اللہ کے موضوع پر خطاب کیا۔

آخر میں اجتماعی دعا ہوئی اور شرکاء نے ہدیہ درود و سلام پیش کیا۔

نگراں مراقبہ ہال سانگھڑ شوکت علی نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

[رپورٹ: ارشد علی]

پھالیہ

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مراقبہ ہال پھالیہ میں 10 دسمبر بروز اتوار محفلِ میلاد النبی منعقد کی گئی۔ تلاوت قرآن مبین نے کی۔ حضور اکرم ﷺ کی شان میں ہدیہ نعت، فرحان علی، علی نواز، کامران انور، کنول، رمضانہ اور اریبا تنویر نے پیش کی۔ بنیش حامد اور اریبہ نے سیرت طیبہ پر مقالات پڑھے۔ کرن، زہرہ، ذکیہ اور قرۃ العین نے قصیدہ بردہ شریف اور انور نیازی نے صوفیانہ کلام پڑھا۔ نظامت کے فرائض حامد نے ادا کیے۔ محفل میلاد النبی کی اس تقریب کے انتظامات میں خالد جاوید رتارڑ، ماسٹر رمضان، عمران، جمشید اور دیگر نے حصہ لیا۔ نگراں مراقبہ ہال محمد ریاض عظیمی نے اجتماعی دعا کرائی۔ آخر میں صلوٰۃ و السلام پیش کیا گیا۔

[رپورٹ: حامد علی]

مظفر آباد، آزاد کشمیر

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مظفر آباد آزاد کشمیر مراقبہ ہال میں محفل عید میلاد النبی مورخہ 3 دسمبر 2017 بروز اتوار ہوئی۔

تقریب کا آغاز قاری قاسم نے تلاوت کلام پاک سے کیا۔ رضوانہ عظیمی، طاہرہ رفیق، مہوش ارم، علی رضا میر، سائرہ انجم، ثمینہ میر، وجاہت علی، علی رضا گیلانی، صائمہ منظور، تسلیم عظیمی اور دیگر نے بارگاہ رسالت مآب میں گلہائے عقیدت پیش کیے، سید سخاوت رضا گیلانی نے نظامت کے فرائض سر انجام دیئے۔ نگران مراقبہ ہال طاہر رشید عظیمی نے شرکاء کا شکریہ ادا کیا۔ تقریب کے اختتام پر ملکی سلامتی، تزکیہ نفس اور سیرت طیبہ پر عمل کرنے کی توفیق کے لیے اجتماعی دعا کی گئی۔

مانچیسٹر، یوکے

مراقبہ ہال مانچسٹر یو کے میں مورخہ 3 دسمبر 2017ء بروز اتوار محفلِ میلاد النبی کا منعقد ہوئی۔

محفل کا آغاز تلاوتِ قرآنِ سے ہوا۔ ہدیہ نعت پروین شریف، عشرت صاحبہ، ہما فاران، ثناء عمران، مسرت چوہان اور شگفتہ صاحبہ نے پیش کی۔ محترمہ فریدہ طارق، شہزاد بٹ، مرزا بشیر اور محمد صدیق عظیمی (نگراں مراقبہ ہال اولڈہم) نے سیرت طیبہ پر خطاب کیا۔ تقریب کے شرکاء کو حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا ریکارڈڈ پیغام سنایا گیا۔

عظیمیہ فاؤنڈیشن کی سیکریٹری نیلوفر عظیمی نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔ آخر میں ہدیہ درود وسلام پیش کیا گیا اور اجتماعی دعا ہوئی۔

اس محفل کے انتظامات میں کوثر ندیم، رشیدہ، ریحانہ، شہاب، سمیہ، خالد، ذاہدہ، طارق، جنہ، راحمہ، روشنی، مدیحہ، عظیم بٹ، وسیم بٹ، شریف بھائی، ندیم بھائی، ثناء عمران اور دیگر نے حصہ لیا۔ نظامت کے فرائض عمران خان نے ادا کیے۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

جب انسان بحیثیت غیر جانبدار تجسس کرتا ہے تو اس پر حقائق منکشف ہو جاتے ہیں۔ تجسس کی یہ صلاحیت ہر فرد کو ودیعت کی گئی ہے تاکہ دنیا کا کوئی طبقہ معاملات کی تفہیم اور صحیح فیصلوں سے محروم نہ رہ جائے۔

مراقبہ ہال لاہور

فائزہ مشتاق

رابطہ: 0300-4452866

اے میرے رب!

میرے علم میں اضافہ فرما۔

عظیمیہ روحانی لائبریری

مراقبہ ہال سٹی برانچ

نور میڈیکل سینٹر، مارکیٹ چوک

حکیم یوسف عظیمی: 0300-3085021

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین وحضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین وحضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نمازِ جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین وحضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم وکریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی: - اللہ رکھا۔ امینہ بیگم۔ آمنہ خان۔ انجم۔ انیس الحسن۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ایمن۔ اختر سلطانہ۔ اصفیہ۔ افروز بی بی۔ الماس۔ امبر سلمان۔ امتیاز۔ انسیہ کریم۔ انعم طاہر۔ اورنگزیب۔ اویس احمد۔ آسیہ پروین۔ آصف عارفین۔ آفتاب غلام محمد۔ آفتاب قاضی۔ آمنہ۔ ایوب۔ آپا قمر۔ آمنہ انوار۔ بشریٰ مظہر۔ بشریٰ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔ ثمینہ۔ ثناء فضل۔ ثوبیہ۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا احمد۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ۔ ثناء جاوید حسن۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید عثمان۔ جنید۔ جواد۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاتون۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خرم۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رزاق احمد۔ رضوان علی۔ رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ راؤ۔ ریاض۔ ریحان۔ ریشم بی بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہدہ نسرین۔ زاہدہ حنا۔ زبیدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زین وقار۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمٰی پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سید ابن علی۔ سید احتشام علی۔ سید ایثار فاطمہ۔ سید خرم دانش۔ سیّد رابیعہ۔ سید مستجاب فاطمہ۔ سید مسعود علی۔ سید نور علی۔ سیّد نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ نسرین۔ سیف الرحمن۔ سیما جبین۔ سیما سلیم۔ سیما احمد۔ سیمی۔ شاہ زیب خان۔ شاذیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شاہدہ عماد۔ شائستہ ارم۔ شائستہ ظفر۔ شائستہ ہاشمی۔ شاذیہ۔ شارخ شیخ۔ شارق ہارون۔ شازیہ نوری۔ شاہد۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین اقبال۔ شاہین بی بی۔ شاہینہ پروین۔ شباب۔ شبانہ سلیم۔ شبنم۔ شبیر درانی۔ شرمین کنول۔ شرمین منہاس۔ شریف۔ شعبان علی۔ شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شکیلہ بیگم۔ شگفتہ جبین۔ شمائلہ سرور۔ شمائلہ کوثر۔ شمس الدین۔ شمس۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم آرا شمیم۔ شہاب۔ شہاب۔ شہباز جاوید۔ شہباز۔ شہزاد فاروق۔ شہزاد احمد۔ شہزاد گل۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز خالد مرحوم۔ شہناز۔ شیبا اظہر۔ شیخ عمران۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمائلہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شہنیلہ۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ ذوہیب۔ صدف علی۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد محمود۔ عابدہ پروین۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عادل۔ عائشہ خلیل۔ عائشہ۔ عابد علی۔ عارف علی۔ عارفہ حنین۔ عارف سعید احمد۔ عامر رضوان۔ عائشہ حماد۔ عائشہ خان۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالحنان۔ عبدالخالق۔ عبدالرافع علی۔ عبدالرزاق۔ عبداللہ۔ عبدالمجید۔ عبدالمغیث۔ عبدالوہاب۔ عتیق الرحمن۔ عدنان خان۔ عدنان۔ عرزم۔ عدیل۔ عرزم عامر۔ عاصمہ

سمیرا۔ عالیہ۔ عبدالخالق۔ عبداللہ۔ عبدالنافع۔ عبدالغنی۔ عزیز احمد۔ علی احمد صدیقی۔ عمر فاروق۔ عمران عباس۔ عمران۔ عمیر خان۔ عمیر عالم۔ عنبر۔ غلام محمد۔ عاصم رشید۔ عاصمہ شوکت۔ عاصمہ نسیم۔ عامر شہزاد۔ عبدالستار۔ عبداللہ۔ عثمان طاہر۔ عدیل راجہ۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زائد۔ علی وقاص۔ عمارہ عثمان۔ عمران شوکت۔ عائشہ جاوید۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرشیہ عطیہ نعمان۔ عرفان الحق۔ عرفان۔ عروج۔ عریشہ جنید۔ عزیز۔ عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علینہ جنید۔ علی۔ علی احمد۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ عینی۔ غفران۔ غلام محمد۔ فاران۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فائزہ انیس۔ فائزہ۔ فرحان الحق۔ فرحان۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فردوس۔ فرزانہ کنول۔ فریال۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ فضاء۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قیصر محمود۔ کامران۔ کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیزہ۔ کوثر پرویز۔ کوثر۔ لاریب۔ ماریہ۔ ماہ رخ۔ مجتبیٰ۔ محسن طارق۔ محسن علی۔ محمد ارسلان۔ محمد حفیظ۔ محمد علی۔ محمد فاروق۔ محمد یعقوب۔ مرتضیٰ کاشف۔ مریم منظور۔ مزمل بی بی۔ مزمل رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسز کوثر خالد۔ مصباح قمر۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد ابصار۔ محمد اشرف ۔ محمد ضیاء۔ محمد عبدالخالق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ مسز دلاور۔ مسز سلیم۔ مسز شبانہ عمر۔ مظفر۔ معاذ احمد۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہرین۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیبہ بی بی۔ منیر احمد۔ منیزہ۔ مہوش۔ میاں غفور ۔میرب خالد رفعت۔ نادیہ۔ نائمہ۔ ناہید۔ ندیم ہاشمی۔ نذیر بیگم۔ نرگس سلطانہ۔ نسرین اختر۔ نسرین اکرام۔ نسرین۔ نسیم اختر۔ نسیمہ مظہر۔ نسیمہ۔ نصرت شہر یار۔ نصرت منظور شاہ۔ نصرت ۔ نظام الدین۔ نعمان طارق۔ نعمانہ یعقوب۔ نور الدین۔ نورین نعمان۔ نورین خورشید۔ وحیدہ۔ وقار۔ وقاص۔ ولید۔ ہادیہ تسنیم۔ ہانیہ۔ یونس۔

حیدرآباد:۔ اسامہ سعید۔ اسماء۔ اشرف۔ اصغری بیگم۔ اظہر۔ اعجاز۔ اقبال۔ اقراء۔ اکرام یوسف۔ اللہ دتہ۔ امجد علی۔ امجد احمد۔ امداد حسین۔ امین وحید۔ انعام احد۔ انیس احمد۔ ایاز۔ آسیہ خانم۔ آفتاب۔ بشیر۔ بینا۔ پاشا۔ ثوبیہ۔ جاوید بھٹی ۔ جاوید۔ جمال الدین۔ جمیل خان۔ چندہ بی بی۔ حاجی عبدالغفور۔ حافظ طاہر۔ حبیب۔ جیلانی۔ حسنین احمد۔ حنا ارشد۔ خالد مسعود۔ خدیجہ۔ خلیل احمد خان۔ خورشید عفت ۔ دانیال علی۔ دانیال محمد۔ درخشاں علی۔ ڈاکٹر سردار احمد۔ ذوالفقار احمد۔ ذیشان فیصل۔ رابعہ رمضان۔ رابعہ ضیاء۔ راجہ آصف شاہ۔ راشدہ جمیل۔ رحمت بی بی۔ رضوان۔ رضیہ بیگم۔ رفاقت۔ روبینہ۔ ریاست۔ ریحان الدین۔ ریحانہ انتخاب۔ زوہیب۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ۔ زیب۔ زیتون۔ ساجد علی۔ واجد علی۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سمیرہ۔ سمیر ارشد۔ سنی۔ سید اشفاق۔ سید ایوب علی۔ سیما خاتون۔ شہناز کنول۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین۔ شبانہ۔ شجاعت ۔ شرجیل علی۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شمائلہ۔ شمیم اختر۔ شمیم اشفاق۔ شمیم رؤف۔ شہاب۔ شہباز۔ شہزاد بٹ۔ شیراز۔ صائمہ عفت۔ صائمہ ریاض۔ صدف عینی۔ صدیقہ نایاب۔ صفیہ۔ طاہرہ علی۔ ظفر احمد حسن۔ عابدہ۔ عارفہ صدیقی۔ عاصمہ کوثر۔ عاصمہ طارق۔ عاطف قمر۔ عاطف۔ عائشہ اشفاق۔ عائشہ۔ عبدالرشید۔ عبدالغفار ۔ عبداللہ۔ عبدالہادی۔ عتیق۔ عدنان وسیم۔ عدیلہ عفت۔ عدیلہ۔ عرفان اکرام۔ عرفان محبوب۔ عروس فاطمہ۔ عزیز۔ عفت یاسمین۔ عفت جہاں۔ شازیہ۔ عقیل احمد خان۔ علی احمد۔ علی حسن۔ عمیر مشتاق۔ غفران۔ غلام مدنی۔ فاطمہ۔ فائزہ۔ فدا حنیف۔ فرح ناز۔ فرحت حسین۔ فضیلہ۔ فوزیہ۔ فہد۔ فہمیدہ۔ فہیم۔ قاسم جیلانی۔ قمر النساء۔ قمر کاشف۔ کاشف اسماعیل۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گلناز۔ گل افشاں۔ ماجد۔ ماریہ۔ محسن۔ محمد احسان الحق۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد افضل۔ محمد اکرم۔ محمد الیاس۔ محمد امیر۔ محمد بشیر۔ محمد جواد۔ محمد حسین۔ محمد حمزہ غنی۔ محمد رفیق۔ محمد سلیم۔ محمد صالح۔ محمد صدیق۔ محمد عمر۔ محمد عمیر ذیشان۔ محمد مختار۔ محمد ناصر۔ محمد ارشاد علی۔ مختار احمد۔ مختار۔ مدیحہ۔ مزمل۔ مشتاق احمد مطلوب حسین۔ مظہر حسین۔ معروف عالم۔ مقرب۔ مقصود احمد۔ منور مسرور۔ منیزہ۔ مہتاب۔ مہر جمیل۔ مہوش۔ نادیہ اعجاز۔ نادیہ جیلانی۔ نازش نواز۔ نازیہ۔ نائیلہ۔ نجم علی۔ ندیم یعقوب۔ نذیر خان۔ نزہت عارف۔ نسیم اختر۔ نسیم اطہر۔ نشاء انوار۔ نصیب النساء۔ نصیب خان۔ نصیر۔ نعیم عاقل۔ نعیم مسرور۔

لاہور:۔ اسداللہ۔ اسد علی۔ اعجاز احمد۔ اعجاز۔ اقبال احمد۔ اقبال۔ اقصیٰ منصور۔ الطاف۔ ام سلمیٰ۔ امتیاز۔ امجد جعفری۔ انس ۔ آسیہ۔ آصفہ ناز۔ بابر۔ بتول۔ بشرا۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ تاج ۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ ناز۔ ثریہ خالد۔ ثمن جواد۔ ثناء گل۔ جان محمد۔ جلیل الدین مرحوم۔ جمیلہ۔ جہانگیر۔ حارث ضمیر۔ حارث۔ حرا۔ حسینہ ۔ حماد۔ حمیدہ۔ خرم۔ خطیب۔ خورشید بیگم۔ دانش سلیم۔ دانش۔ درخشاں۔ درمین احمد۔ دلشاد ۔ رابعہ۔ راجہ۔ راحت ۔ راحیلہ۔ راشد۔ رخسانہ۔ رخسانہ فاروق۔ رضوان۔ رفاقت۔ رفیق۔ روبینہ۔ روزی۔ زرینہ۔ زہرہ۔ زہرہ۔ زین العابدین۔ زینب۔ ساجدہ۔ سجاد۔ سلام۔ سلطان۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سلیم احمد۔ سمرین مختیار۔ سونیا گل۔ سہیلہ انصار۔ سہیل۔ سیدہ خورشید بیگم۔ شازیہ نسیم۔ شازیہ کنول۔ شاہ عالم۔ شاہد نسرین۔ شاہدہ۔ شاہنواز۔ شبیر احمد۔ شرمین کنول۔ شریفہ۔ شفقت علی شاہ۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شمشاد۔

شمیم جہاں۔ شمیم۔ شہاب۔ شہزاد اسامہ۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہزاد۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز حسین مرحوم۔ شہناز خالد۔ شہناز علی۔ شیبا۔ صابر۔ صادق مرحوم۔ صدف۔ صفیہ بیگم۔ صوفی محمد زمان۔ طلعت۔ ظہیر بیگم۔ ظہیر بیگم۔ عاصمہ۔ عالمگیر۔ عالیہ۔ عامر حسین۔ عامر شیخ۔ عامر ۔ عائشہ خان۔ عائشہ حسن۔ عائشہ اطہر۔ عباس۔ عبدالسمیع ۔ عبدالجبار ۔ عبدالخالق۔ عبدالرحیم۔ عبدالغفار میمن۔ عبدالغنی۔ عبید۔ عبداللہ۔ عبدالمجید۔ عبدالوحید۔ عتیق رانا۔ عتیق حمید۔ عدیلہ نواز۔ عدیل وہاب۔ عروج۔ علیم الدین۔ علیم تیمور۔ علیم حسن۔ غزالہ بھابھی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ دلشاد۔ فاطمہ۔ فرح نوشین۔ فرحین۔ فرزانہ۔ فرح طاہر۔ فرقان ۔ فریدہ جلال ۔ فریدہ۔ فوزیہ شاہد۔ فوزیہ۔ قاسم۔ کائنات۔ کنیز فاطمہ۔ کوثر باجی۔ کوثر پروین۔ کہف۔ لاریب قمر۔ لائبہ شمیم۔ ماریہ انعم۔ ماریہ ارشد۔ محسن خان۔ محسن۔ محمد امیر۔ محمد توفیق۔ محمد رفیق۔ محمد شفیق۔ محمد شہزاد۔ محمد ظفر۔ محمد کریم۔ محمد لطیف۔ محمد نعیم۔ محمد فیصل۔ محمد یوسف۔ محمود۔ مدیحہ۔ مسرت۔ مسکان۔ منیف توصیف۔ مہناز اختر۔ مہوش۔ میر محمد۔ نازش مراد۔ نازش۔ نازیہ شہراز۔ نازیہ شہباز۔ نازیہ حماد۔ ناز۔ ناصر۔ نائلہ خان۔ نائلہ زوہیب۔ نایاب۔ ندا کنول۔ نساء۔ نسرین احمد۔ نسرین شاہد۔ نسرین بانو۔ نسیمہ شاہین۔ نصرت۔ نعیمہ۔ نگہت۔ نور زادی۔ واصف۔ واصل۔ وقار احمد۔ واجد حنفی۔ وجاہت ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ سلیم۔ وسیع اکرم۔ ہاجرہ۔ ہارون ارشد۔ ہارون شہباز۔ ہارون دلاور۔ ہاشم۔ ہمافراز۔ یوسف مصطفیٰ۔ یونس۔ یوسف محبوب۔

راولپنڈی/اسلام آباد:۔ بشیر بیگم۔ بلاول حسین۔ بنتِ حوا۔ بہروز حیدر۔ بینش حسن۔ بینش عامر۔ تاج۔ تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ تبسم۔ حافظ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ دانیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راحیمہ بی بی۔ رافع۔ راؤ محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اجمل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روبینہ۔ ریحانہ بی بی۔ ریحانہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سبین۔ سحرش شہزاد۔ سرداراں بانو۔ سرداراں بی بی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سلیم حیدر۔ شازیہ ۔ شانزہ کنول۔ شائستہ۔ شاہداں بی بی۔ شبانہ رشید۔ شبانہ۔ شبیر۔ شبیہہ کمال۔ شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمسہ بی بی۔ شمسہ حسن۔ شمیم اختر۔ شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیداں بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ ظہیر عباس بٹ۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین بٹ۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین بٹ۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود ۔ عبدالقادر ۔ عبدالرزاق۔ عبدالعزیز۔ عبدالقدیر۔ عبدالمعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطانہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ حسن ۔ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قیصرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ ماہ رخ۔ مبارک الٰہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ فاظمہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہید حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نساء بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسرینہ۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی ۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔

فیصل آباد:۔ اللہ بخش۔ احمد حسنین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ اُم حبیبہ۔ اُم کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشریٰ جاوید۔ بشریٰ شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہد احمد۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ ماجد۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فارقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالمالک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرانواز۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران خان۔ عنبرارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ زوہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔ گلنار عظیم۔ لبنیٰ شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد شکیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین شیخ۔ مہرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیرالدین۔ نعمان۔

نگہت جبیں۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نورالبشر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقاص شاہد۔

ملتان: - آپا منظور النساء۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسد۔ اسلم۔ آصف۔ افروز۔ اقبال۔ امام الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گُل۔ امیر خان۔ انیلا۔ بشیر۔ ثمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نیاز۔ دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوانہ۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ ریشم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم احمد۔ سلیمان۔ سمیر۔ سمیع اللہ۔ سمیع۔ سوحیل۔ سونیا۔ شائستہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔ شبیر۔ شمائلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبدالغنی۔ عبدالقدیر۔ عبدالمالک۔ عثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزانہ ارشد۔ قرۃالعین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مبارک علی۔ مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظورالدین۔ منور۔ مہران۔ میرزادی۔ نازیہ۔ ناہید۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ ن

سیالکوٹ: - احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اُسامہ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال شاہد۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ ظافر۔ انیتا عمیر۔ انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تسنیم۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ جواد۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حلیمہ۔ حناخانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رخشندہ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔ زرینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جبیں۔ سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعدیہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمٰی ظفر۔ سلمٰی۔ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد فاروق۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شمائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خاں۔ شہلا۔ شہناز احمد۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صباء اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمن۔ عرشیہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی۔ علیشہ۔ غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شاہ۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یٰسین حامد۔ محمد یٰسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزمل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ طاہر۔

گجرات: - بابر صدیق۔ بلقیس اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید جمشید۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان علی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداراں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شمائلہ جبین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز۔ صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ ناز۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جبین۔ عامر شاہ۔ عبدالغفار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہنہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔

چنیوٹ: - احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افنان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انوریامین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید

عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد علی۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اظہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک محمد ناصر۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت یٰسین۔ نزہت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔

اٹک:- آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبدالرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبدالرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عبادالدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذیر۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود علی۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔

سکھر:- امبر حبیب۔ ایمن۔ بلال احمد۔ بی بی فاطمہ۔ بینش شفیع۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخسانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔ ریحانہ۔ زرینہ بانو۔ سعدیہ۔ سلمٰی۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سیمہ صدف۔ شازیہ۔ شبینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔ صالم منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ ریحان۔ عبدالحفیظ۔ عیشیٰ۔ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ۔ فیض۔ کاشف۔ کنزہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پرویز۔ محمد حفیظ۔ محمد رفیق شیخ۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مدثر۔ مرزا سعید الدین بیگ۔ مریم۔ مسز خشندہ تنویر۔

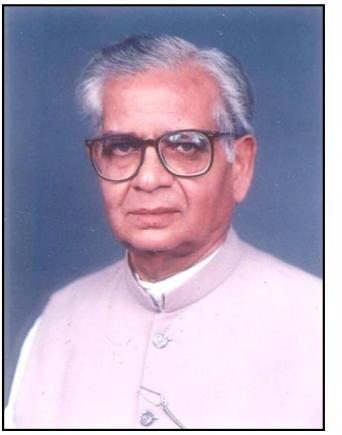
مانسہرہ:- انعم ذاکر۔ بشریٰ افتخار۔ بشیر احمد۔ ثمینہ یاسر۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قندیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرین۔ کوثر ذاکر۔ گلبہار بی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جبین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الٰہیٰ۔

شاہ کوٹ:- احسن۔ احمد حسن۔ احمد سعدیہ۔ احمد۔ اختر بی بی۔ ارسلان۔ اسماء۔ اعجاز۔ افضل۔ اکرم الحق۔ ام اجمل۔ ام ذمر۔ ام رابعہ۔ ام سلمٰی۔ امان الحق۔ امداد۔ آمنہ انوار۔ انجم۔ انیس الحسن۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ایمن۔ ایوب۔ بشر احمد۔ بشریٰ مظہر۔ بشریٰ عمران۔ بشریٰ سلطانہ۔ بشریٰ۔ بی بی کوثر۔ پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوثر۔ تسنیم اختر۔ تنویر حسین۔ توفیق۔ تیمور۔ ثمین سعید۔ ثمینہ ارشد۔ ثانیہ طارق۔ ثمینہ۔ ثناء فضل۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ حرامشتاق۔ حسن۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاور۔ خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔

*

سیّد مسعود احمد برکاتی

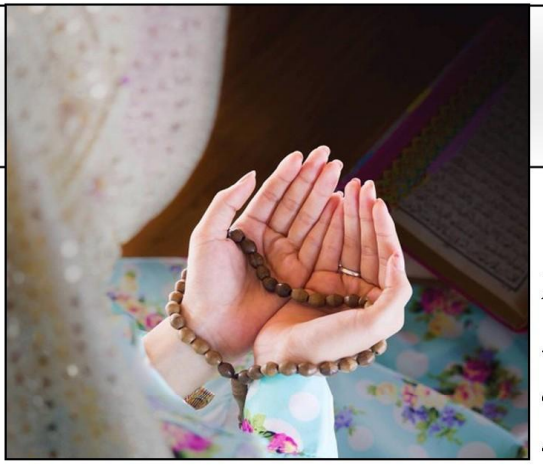
بچوں سے محبت کرنے والے، قوم کا مستقبل سنوارنے کے لئے فکرمند اور مسلسل چھ دہائیوں تک مصروفِ عمل، ایک بہت وضع دار، انتہائی نفیس، مخلص، خدا ترس انسان، سیّد مسعود احمد برکاتی 87 برس کی عمر میں 10 دسمبر 2017ء کو کراچی میں انتقال کر گئے۔



انا للّٰہ و انا الیہ راجعون

سیّد مسعود احمد برکاتی کی رحلت سے ایک دور تمام اور ایک عہد (وعدہ) پورا ہوا۔ آپ نے بیسویں اور اکیسویں صدی میں اردو زبان میں بچوں کے ادب کی شاندار اور بے مثال خدمت کی، ایک جید عالمِ دین حضرت برکات احمدؒ آپ کے دادا تھے، مسعود برکاتی بچپن سے ہی علم، ادب و صحافت کا ذوق و شوق رکھتے تھے۔ انہوں نے محض پندرہ برس کی عمر میں اپنے دادا کے نام پر ایک قلمی رسالہ البرکات جاری کیا۔ سولہ برس کی عمر میں انجمن ترقی اردو کے رسالے معاشیات میں مضامین لکھے، جنہیں بابائے اردو مولوی عبدالحق نے بھی پسند فرمایا۔ 1952ء میں آپ کی ملاقات حکیم محمد سعید سے ہوئی۔ یہ ملاقات انتہائی مخلصانہ تعلق میں بدل گئی۔ 1953ء میں بچوں کے رسالے ہمدرد نونہال کے اجراء پر مسعود احمد برکاتی اس کے ایڈیٹر بنے اور زندگی کے آخری ایام میں جب تک صحت نے اجازت دی یہ ذمہ داری انتہائی احسن انداز میں نبھاتے رہے۔ مسعود احمد برکاتی اقوامِ متحدہ کے ادارے UNESCO کے رسالے Courier کے اردو ایڈیشن "پیامی" کے شریک مدیر بھی رہے۔ آپ کئی کہانیوں کے مصنف، مؤلف اور مترجم بھی تھے۔ ان کی گرانقدر اور مسلسل خدمات کے اعتراف میں آل پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (APNS) کی جرائد کمیٹی نے 2 مارچ 1996ء میں انہیں ایک پر شکوہ تقریب میں نشانِ سپاس اور 2012ء میں APNS لائف اچیومنٹ ایوارڈ پیش کیا۔ سیّد مسعود احمد برکاتی پاکستان کے نہایت محترم طبیب محمود احمد برکاتی کے چھوٹے بھائی، جامعہ کراچی کے پروفیسر ڈاکٹر سہیل برکاتی، معروف اطباء حکیم مختار برکاتی اور حکیم مجاہد برکاتی کے چچا تھے۔

استخارہ



دوسرا حصہ

جب انسان کو کوئی کشمکش ہو اسے اول تو استخارہ کرنا چاہیے جس کا ایک تفصیلی طریقہ گزشتہ ماہ بیان کر دیا گیا ہے۔ بعض اوقات انسان کو جلدی اور فوری فیصلہ کرنا پڑتا ہے، ایسے موقع کے لیے ایک مسنون دعا درج ذیل ہے۔

اَللّٰھُمَّ خِرْ لِیْ وَاخْتَرْ لِیْ.

''اے اللہ! میرے لیے آپ پسند فرما دیجیے کہ مجھے کون سا راستہ اختیار کرنا چاہیے۔

بس یہ دعا پڑھ لے،'' [کنز العمال، ترمذی]

ایک اور مسنون دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ اھْدِنِیْ وَسَدِّدْنِیْ وَأَعِذْنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي

''اے اللہ! مجھے ہدایت فرمایے اور مجھے سیدھے راستے پر رکھیے۔ میرے نفس کو شر سے محفوظ رکھیے۔'' [ترمذی، مسند احمد، صحیح مسلم]

مزید مسنون دعائیں یہ ہیں۔

اَللّٰھُمَّ اَلْھِمْنِیْ رُشْدِیْ، وَأَعِذْنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي

''اے اللہ! جو صحیح راستہ ہے وہ میرے دل پر القا فرما دیجیے۔ اور میرے نفس کی برائی سے مجھے پناہ میں رکھیے۔'' [ترمذی]

اللّٰھُمَّ قِنِي شَرَّ نَفْسِي وَاعْزِمْ لِي عَلَى أَرْشَدِ مَرِي

اللہ سے مدد اور استعانت طلب کرنے کا طریقہ....

''اے اللہ اور میرے نفس کی برائی سے مجھے پناہ دے اور میرے کام کے صحیح طریقے کا میرے لیے فیصلہ کر دیجیے'' [مسند احمد]

جب بھی ضرورت پیش آجائے اللہ کے حضور یہ دعا کی جائے کہ اے اللہ....!

مجھے یہ کشمکش پیش آئی ہے، آپ مجھے صحیح راستہ دکھا دیجیے، اگر زبان سے نہ کہہ سکو تو دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے کہہ دو کہ یا اللہ! یہ مشکل اور یہ پریشانی پیش آگئی ہے، آپ مجھے صحیح راستے پر ڈال دیجیے جو راستہ آپ کی رضا کے مطابق ہو اور جس میں میرے لیے خیر ہو۔

الغرض استخارہ اللہ تعالیٰ سے خیر مانگنے اور بھلائی طلب کرنے کا ایک مسنون ذریعہ ہے۔

کوئی کام کرنے سے پہلے استخارہ کرنا سنّت ہے۔ استخارہ دراصل اللہ تعالیٰ سے مشورہ کرنا ہے۔

استخارے کے اشارے

استخارے کے دوران نظر آنے والے خواب سے مسئلے کا حل کس طرح معلوم ہو....؟

یہ سوال لوگ اکثر کرتے ہیں۔ استخارے کے دوران انکشافات کئی طرح سے ہوتے ہیں۔ اول یہ کہ خواب میں واضح طور پر مسئلے کا حل موجود ہوتا ہے جس میں مزید وضاحت کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

مثلاً ایک صاحب پر کسی نے جھوٹا کیس کر دیا۔ پیشی کی تاریخ سے پہلے وہ صاحب بہت اسٹریس میں تھے۔

انہوں نے استخارہ کیا تو خواب میں دیکھا کہ ایک خونخوار شیر ان پر حملہ کرتا ہے وہ صاحب شیر کے حملے سے بچ جاتے ہیں وہ شیر پلٹ کر آتا ہے اور دوسرا حملہ کرتا ہے مگر یہ حملہ بھی ناکام ہو جاتا ہے۔ تیسرے حملے میں شیر ایک پنجرے میں بند ہو جاتا ہے۔

وہ صاحب جب اٹھے تو بہت مطمئن تھے۔ اس خواب کو انہوں نے اپنی کامیابی کی بشارت سمجھا۔ وہ صاحب مقدمہ جیت گئے۔ دشمن نے ان پر دوسرا جھوٹا کیس کیا اس سے بھی وہ بَری ہوگئے اس نے تیسرا کیس بھی کر دیا۔ اس کیس سے بری ہونے کے بعد ان صاحب نے دشمن پر ہتک عزت کا دعویٰ کر دیا چنانچہ اس بدخواہ کو جیل کی ہوا کھانی پڑی۔

دوسری صورت یہ ہوتی ہے کہ خواب میں تو کوئی خاص اشارہ نہیں ملا لیکن بیدار ہوتے ہی خیال آیا کہ اس کا حل یہ ہے یا اگر دو چوائس موجود ہوں تو ان میں سے کسی ایک چوائس پر آدمی کا دل مطمئن ہو جاتا ہے۔

بعض بزرگوں سے منقول ہے کہ خواب میں سفید یا سبز رنگ نظر آنا ہاں کی علامت ہوتی ہے۔ سرخ و سیاہ رنگ نظر آئے تو نہ کی علامت ہوتی ہے۔

تاہم خواب میں رنگ نظر آنا کوئی ضروری نہیں ہے۔ استخارہ کرنے والے مختلف افراد کو استخارے کے خوابوں کے علیحدہ علیحدہ انداز میں اشارے مل سکتے ہیں۔

اس لئے کسی بزرگ شخص سے جو آپ کے احوال و کیفیات سے واقف ہو ذکر کرنا مناسب ہے۔ تاکہ وہ اشارات کو صحیح سمجھ کر آپ کی رہنمائی کر سکیں۔

استخارہ، کب اور کیسے

موجودہ دور میں ٹی وی، ریڈیو اور اخبارات وغیرہ میں استخارے کے نام کو بہت زیادہ استعمال کیا گیا کہیں آن لائن استخارے تو کہیں پر استخارے کیلئے پرچیاں ڈلوائی جارہی ہیں اور کہیں پر زائچے۔ ہمارے معاشرے میں لاعلمی کی وجہ سے بہت سی غلط فہمیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ استخارہ کا معاملہ بھی انہی میں شامل ہے۔

آپ روحانی ڈائجسٹ کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ..... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

استخارہ دراصل خود کرنے کا عمل ہے۔ استخارے میں کوئی خواب نظر آنا بھی ضروری نہیں بلکہ اللہ سے خیر طلب کر کے دل کا اطمینان کافی ہے۔ اگر دل مطمئن نہیں ہو رہا یا بات سمجھ نہیں آ رہی تو آپس میں مشورہ کرنا چاہیے۔ البتہ اگر کوئی معتبر شخص عالم باعمل آپ کے حالات سے واقف آپ سے دلی تعلق رکھنے والا یا آپ کے رشتے داروں میں سے آپ کا ہمدرد آپ کیلئے استخارہ کر دے تو اور بات ہے لیکن ہر شخص سے استخارہ کروانا، مناسب نہیں۔

استخارہ خُود کرنا بہتر ہے۔ استخارہ ایک مرتبہ سے لے کر کئی مرتبہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ بعض لوگوں کا دل ایک مرتبہ کے بعد ہی کسی ایک فیصلے پر جم جاتا ہے جبکہ بعض لوگوں کو بار بار طلب خیر کے بعد بھی دلجمعی حاصل نہیں ہُو پاتی۔

بعض لوگ یہ پوچھتے بھی نظر آتے ہیں کہ استخارہ کتنی راتوں تک کیا جائے؟

اس کے لئے عموماً تین، سات یا گیارہ راتیں تک بتائی جاتی ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ پہلی ہی کوشش میں گوہر مقصود ہاتھ آجائے اور ممکن ہے رات کے حواس تک رسائی کے لئے کئی کوششیں کرنی پڑیں یہ آدمی کی توجہ اور انہماک پر مبنی ہے۔ استخارہ کیلئے کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ البتہ سونے سے قبل استخارہ کی نماز پڑھنا بہتر ہے۔ استخارہ کی برکت سے انشراح صدر ہوتا ہے۔ دل کسی ایک طرف مائل ہو جاتا ہے اور کسی معاملہ میں قلبی میلان نہ ہے تو سات دن تک استخارہ کرنا بہتر ہے۔

رشتے کے لیے استخارہ کیسے کیا جائے....؟

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے اپنی کتاب:

"روحانی علاج"

میں استخارے کا درج ذیل طریقہ تحریر فرمایا ہے۔ جس کی اجازت عام ہے۔

اول و آخر ایک ایک مرتبہ درود خضری

صلی اللہ علیٰ حبیبہٖ محمد وّسلم

کے ساتھ اکیس مرتبہ یہ پڑھیں

افتح افتح افتح

یا بدیع العجائب باالخیر یا بدیع

اور دائیں کروٹ پر چہرے کے نیچے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی رکھ کر سو جائیں۔ سوتے وقت جو بات معلوم کرنی ہو ذہن میں دہرائیں۔

تین روز تک یہ عمل کریں۔

ایک اور طریقہ کتاب "روحانی نماز" میں تحریر ہے کہ:

اگر کسی کام کے لئے استخارہ کرنا چاہیں تو اول وقت عشاء کی نماز پڑھ کر گیارہ سو مرتبہ

یَا خَبِیْرُ اَخْبِرْنِی

پڑھیں اور بات کئے بغیر کان کے نیچے ہاتھ رکھ کر سیدھی کروٹ سو جائیں۔

ان شاء اللہ خواب میں معلومات حاصل ہو جائیں گی۔

کشش کے لیے مراقبہ۔ چودھویں کی رات	روزگار میں بندش سے نجات
شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے وظیفہ	مراقبہ کے زریعے شکی خاوند کا علاج
برادری سے باہر شادی	والدہ کی ضد
قرض سے نجات کے لیے مسنون دعا	سکون سے محروم ہوں
بیٹی کے حق سے انکار	سست و کاہل ہوتی جارہی ہوں
اذیت اور کرب	ذہنی کشمکش
زندگی ہے یا غموں کا طوفان	بچوں میں والد کے لیے غصہ

کشش کے لیے
چودھویں کی رات مراقبہ

☆☆☆

سوال: میری عمر ستائیس سال ہوگئی ہے۔ میں نے کراچی کی ایک اچھی یونیورسٹی سے بی بی اے کیا۔ میرے ساتھ کے اکثر اسٹوڈنٹس جلد ہی اچھی اچھی جگہوں پر لگ گئے لیکن مجھے ابھی تک مناسب جاب نہ مل سکی۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ میری شخصیت میں کشش نہیں ہے۔ میرا رنگ بھی گہرا ہے۔

مجھے اندازہ ہوا ہے کہ صرف لڑکیوں کو ہی نہیں بلکہ لڑکوں کو بھی سیاہی مائل رنگت کی وجہ سے ریجیکشن کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ میری تعلیمی قابلیت اچھی ہونے کے باوجود کشش میں کمی اور گہری رنگت میرے اچھے کیریئر میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ اس وجہ سے اب میں احساس کمتری اور اعتماد کی کمی میں بھی مبتلا ہوتا جارہا ہوں۔

❖.... میری عمر چوبیس سال ہے۔ ہم چار بہنیں ہیں۔ مجھ سے بڑی اور چھوٹی بہنوں کی شادی ہوچکی ہے۔ میرا رشتہ نہ ہونے کی بڑی وجہ یہ ہے کہ میں ذرا بھی پُرکشش نہیں ہوں۔ رشتے کے لیے کئی عورتیں ہمارے گھر آئیں لیکن مجھے دیکھنے کے بعد ان کے چہروں کی مایوسی سے مجھے ان کے جواب کا پہلے ہی اندازہ ہوجاتا تھا۔

میرا رنگ تو گورا ہے لیکن سب کہتے ہیں کہ تمہارے چہرے میں بالکل کشش نہیں ہے۔

برائے کرم کوئی ایسا عمل بتائیں جس سے چہرے اور شخصیت میں کشش آجائے اور میں احساس کمتری سے نجات پاسکوں۔

جواب: پرکشش شخصیت کا مالک ہونا ہر آدمی کی خواہش ہوتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ شخصیت کو جاذب نظر، مقبول عام بنانے میں اچھی تراش خراش کا موذوں لباس بھی اہم کردار ادا کرتا ہے لیکن میں نے ایسے کئی لوگوں کو دیکھا ہے جو اپنے لباس کی طرف سے بے پروا تھے مگر پھر بھی لوگ ان میں بے پناہ کشش محسوس کرتے تھے۔ ان کے پاس جانے کے یا ان کی آمد کے منتظر رہتے تھے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ شخصیت میں کشش کی دیگر کئی وجوہات ہیں۔

شخصیت میں جاذبیت اور کشش پیدا کرنے یا پہلے سے موجود کشش میں اضافے کے لیے چاندنی راتوں میں مراقبے سے بھی بہت مدد لی جاسکتی ہے۔ یہ مراقبہ 11 تا 14 چاند راتوں میں کیا جاتا ہے۔ مذکورہ بالا چاند راتوں میں یہ مراقبہ ٹھیک طرح کرلیا جائے تو چاندنی کے صحت بخش اور حسن افزا اثرات کے نتیجے میں کشش بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ یہ آسان عمل ہے اور اس کے اثرات اور فوائد بہت زیادہ ہیں۔

چاندنی رات میں کیے جانے والے اس مراقبہ کا طریقہ درج ذیل ہے۔

چاند کی گیارہ تاریخ شروع ہونے پر مغرب کے بعد نیم گرم پانی سے غسل کرلیں۔ عشاء کے فوراً بعد رات کا کھانا کھالیں۔ کھانا کھانے کے تقریباً ڈھائی گھنٹے بعد سوتی کپڑے کا سفید یا ہلکا آسمانی لباس پہن لیں۔ یہ لباس ڈھیلا ڈھالا ہو۔ موسم کی مناسبت سے گرم چادر وغیرہ لی جاسکتی ہے تاہم یہ خیال رہے کہ چادر بھی سفید، آف وھائٹ یا ہلکے آسمانی رنگ کی ہو۔ لباس پر اپنی پسندیدہ لیکن ہلکی مہک والی خوشبو اسپرے کرلیں۔

اپنے گھر کی چھت پر، صحن یا برآمدے میں یا کسی

ایسی جگہ جہاں سے پورا چاند صاف نظر آتا ہو، چادر یا گدا بچھا کر آسمان کی طرف چہرہ کر کے سیدھے لیٹ جائیں۔ اپنے دونوں ہاتھ سر کے نیچے رکھ لیں اور چاند کو ٹکٹکی باندھ کر مسلسل دیکھیں۔

چاند کو دیکھنے پر شروع میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے چاند ایک ٹکیہ کی طرح ہے۔ تھوڑی دیر یکسوئی سے چاند کو تکتے رہیں تو کرہ قمری یعنی چاند کی سطحیں واضح ہونے لگتی ہیں۔ اب چاند ٹکیہ کے بجائے ایک گیند کی طرح نظر آنے لگے گا۔ جب مشاہدے میں گیند واضح ہو جائے تو چاند کی سطحوں سے لے کر اس کے وسطی حصے تک نظر گھمائیں۔ ساتھ میں یہ بھی ذہن نشین رہے کہ چاندنی آپ کے جسم پر پڑ رہی ہے اور جسم پر لطیف لہریں دور کر رہی ہیں۔

چاند کا یہ مشاہداتی مراقبہ گیارہ، بارہ اور تیرہ تاریخ کو دس بارہ منٹ تک جاری رکھیں۔ چودھویں کی شب اس مراقبہ کا دورانیہ تقریباً بیس منٹ کر دیجیے۔

یہ مراقبہ تین قمری مہینوں تک کرنا ہے۔ ان تین مہینوں میں کھانوں میں گوشت کا استعمال کم کر دیجیے، دال چاول، سبزیاں اور پھل روزانہ لیجیے۔ کوئی طبی امر مانع نہ ہو تو روزانہ صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد بھی پئیں۔

صبح یا شام گھاس پر یا پانی والی زمین پر کچھ دیر تک ننگے پاؤں واک کیجیے۔

یہ سب کام ٹھیک طرح کر لیے تو ان شاء اللہ شخصیت بہت زیادہ پُرکشش ہو جائے گی۔

روزگار میں بندش سے نجات

☆☆☆

سوال: میری شادی اٹھائیس سال کی عمر میں ہوئی۔ میرے شوہر کاروبار کرتے تھے۔ میری شادی کے ایک سال بعد ہی ان کا کاروبار کم ہو گیا اور مجبوراً اسے بند کرنا پڑا۔ اس کے بعد وہ روزگار کے سلسلے میں بیرون ملک چلے گئے۔ وہاں جا کر بھی معاشی حالات اچھے نہیں ہوئے۔ شوہر کو گزارے لائق ملازمت تو مل جاتی ہے مگر مستقل اور اچھا روزگار نہیں ملتا۔

ایک بار قسمت مہربان ہوئی اور میرے شوہر کو ایک اچھی کمپنی میں ملازمت مل گئی مگر ایک سال بعد ہی شوہر کی کمپنی خسارے کی وجہ سے دوسرے ملک شفٹ ہو گئی اور میرے شوہر پھر بے روزگار ہو گئے۔ معاشی معاملات میں رکاوٹ اور پریشانیوں کا یہ دور نجانے کب ختم ہو گا....؟

جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ

بسم اللہ ارقیک من کل شیء یوذیک من شرِ کل نفس وعین حاسدۃ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور بندش سے نجات، معاشی حالات میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

اپنے شوہر سے کہیں کہ صبح اور شام کے وقت پانچ مرتبہ سورۂ فلق، پانچ مرتبہ سورۂ الناس پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد یا ایک پیالی پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

آپ حسبِ استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے وظیفہ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ ماشاء اللہ میرے تین بچے ہیں۔ ان دس برسوں کے دوران میرے تجربات اپنے شوہر کے ساتھ بہت تلخ

رہے ہیں۔ میرے شوہر غصے کے تیز ہیں یہ بات مجھے پہلے ہی پتہ تھی مگر یہ اتنے تیز ہوں گے میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ جب یہ غصے میں ہوتے ہیں تو اپنے ماں باپ تک کا لحاظ نہیں کرتے ، یہاں تک کے کبھی مہمانوں کے سامنے بھی مجھے اور بچوں کو مارنے پیٹنے پر اُتر آتے ہیں۔ جب یہ گھر لوٹتے ہیں تو بچے ان سے چھپتے پھرتے ہیں حالانکہ اپنے دوستوں کے ساتھ خوب ہنسی مذاق اور اچھی طرح سے بات کرتے ہیں۔

جواب: اپنے گھر میں غصہ دکھانا کئی مرد اپنی شان سمجھتے ہیں۔ ایسے مرد اس بات پر خوشی اور فخر کے ساتھ بتاتے ہیں کہ جب وہ گھر میں داخل ہوتے ہیں تو ان کے رعب کی وجہ سے گھر والی سہم جاتی ہے اور گھر میں خاموشی چھاجاتی ہے، شور مچاتے بچے چپ ہو کر اپنے کمروں میں دبک جاتے ہیں۔

اسلامی تعلیمات شوہر یا والد کو اپنی بیوی اور بچوں کا احترام کرنے اور ان کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کا درس دیتی ہیں۔ اپنے گھر والوں پر یا اپنے ماتحتوں پر بات بے بات غصہ دکھانا اور اُن کی عزت کا خیال نہ کرنا کوئی فخر یا شان والی بات نہیں ہے بلکہ یہ نفس کی کمزوری کی علامت ہے۔

نبیِ رحمت ﷺ کی تعلیمات یہ ہیں کہ طاقتور وہ نہیں جو اپنے مدمقابل پر قابو پالے بلکہ اصل طاقتور وہ ہے جو اپنے غصے پر قابو پائے۔

نبی کریم ﷺ نے اہلِ خانہ کے ساتھ نرمی اور شفقت سے پیش آنے کا حکم دیا ہے۔

آپ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورۂ آلِ عمران کی آیت 134 میں سے

والکاظمین الغیظ والعافین عن النّاس

وَاللّٰہ یحب المحسنین

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کے مزاج میں نرمی اور اعتدال آئے۔ انہیں غصے پر قابو پانے کی توفیق عطا ہو اور وہ اپنے اہلِ خانہ کے ساتھ شفقت اور احترام سے پیش آئیں۔

صبح اکتالیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء

یارؤف، یارحیم، یاودود، یاکریم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنے شوہر کو پلادیں اور ان کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مراقبہ کے ذریعے شکی خاوند کا علاج

☆☆☆

سوال: میرے خاوند شروع ہی سے شکی مزاج تھے۔ شادی کو پندرہ سال گزر گئے ہیں لیکن ان کا مجھ پر شک ختم ہونے کے بجائے بڑھتا ہی جارہا ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر شک کرتے ہیں اور خوب شور مچاتے ہیں پھر کئی کئی روز تک مجھ سے بات نہیں کرتے۔ جب اپنا ''مطلب'' ہوتا ہے تو پھر خوب پیار جتا کر آتے ہیں۔ اس کے بعد ایک دو روز خوش رہتے ہیں پھر وہی صورتحال ہو جاتی ہے۔

اُن پر یہ وہم غالب رہتا ہے کہ اُن کی غیر موجودگی میں گھر میں کوئی آتا ہے۔ شوہر کی اس بے بنیاد سوچ نے میری زندگی عذاب بنا ڈالی ہے۔ میں اب برقع بھی اوڑھتی ہوں اور اُن کے بغیر کبھی گھر سے باہر قدم بھی نہیں رکھتی۔ دل سے اُن کے

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

”اگر انسان اپنی توقعات مخلوق سے وابستہ کرنے کے بجائے اللہ تعالیٰ کے ساتھ قائم کرلے تو اس کو سکون مل جاتا ہے“۔

نور میڈیکل سینٹر

مارکیٹ چوک،

ٹنڈو الٰہیار، سندھ

پوسٹ کوڈ:70010

ساتھ محبت کرتی ہوں۔ میں نے ہر طرح کی قسمیں کھا کر انہیں یقین دلانے کی کوشش کی ہے کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے لیکن ان کا دل کسی طرح مطمئن نہیں ہوتا۔

اُن کے حد سے زیادہ شک کی وجہ سے میرا ذہن ہر وقت ٹینشن میں رہنے لگا ہے۔ مجھے رات بھر نیند نہیں آتی۔ میری بھوک ختم ہو چکی ہے۔ بچوں کے ساتھ میرا رویہ خراب ہو گیا ہے۔ میں سب کے کام آتی ہوں۔ بچوں اور شوہر کی خدمت کرتی ہوں لیکن مجھ پر ہر وقت یہ خوف طاری رہتا ہے کہ شک کا یہ ناگ کہیں میرے گھر کو ڈس نہ لے۔

جواب: شک مرد اور عورت دونوں میں سے کسی کے دماغ میں بھی جگہ بنا سکتا ہے۔ تاہم دونوں میں شک کی وجوہات، شک کا انداز اور شک کی وجہ سے پڑنے والے اثرات میں فرق ہوتا ہے۔

عورت میں پائے جانے والے شک کی ایک بڑی وجہ احساس عدم تحفظ اور ملکیت کا حد سے بڑھا ہوا احساس ہے۔ عورت کی طرف سے اپنے ساتھی پر شک کیا جانا محبوبیت کا ایک انداز بھی ہے۔ اس کے اثرات بہت زیادہ ضرر رساں بھی نہیں ہیں۔

کسی مرد کا اپنی فیملی کے بعض ایسے مردوں یا ایسے دوستوں کی صحبت میں رہنا جو عورتوں کے بارے میں گھٹیا خیالات رکھتے ہوں اس میں اپنی عورت کے بارے میں شکوک و شبہات کا سبب بن سکتا ہے۔ بعض مرد اپنی خراب صحبت کی وجہ سے عورت کے بارے میں منفی سوچ اختیار کر لیتے ہیں۔

کئی شکی مرد دراصل ذہنی مریض ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے دعا کرنی چاہیے کہ ان کا یہ ذہنی مرض دور ہو اور وہ مثبت سوچ کے حامل بن سکیں۔

سوچ کی اصلاح اور طرز فکر میں مثبت تبدیلی کے لیے مراقبہ سے مدد لی جا سکتی ہے۔ اس کام کے لیے مندرجہ ذیل مراقبہ کیا جا سکتا ہے۔

رات سونے سے پہلے سب کاموں سے فارغ ہو کر آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے شوہر کے ساتھ کسی باغ میں ایک تالاب کے کنارے بیٹھی ہوئی ہیں۔ اب یہ تصور کریں کہ آپ کے شوہر کے دماغ میں ایک جگہ سیاہ رنگ کا گاڑھا سا مواد جما ہوا ہے۔ اب یہ تصور کریں کہ آپ صاف پانی سے اس مواد کو دھو رہی ہیں۔ میل آہستہ آہستہ تہوں کی صورت میں اتر رہا ہے۔

اس دوران آپ اللہ تعالیٰ کے اسماء **یاھادی یارشید** پڑھتے ہوئے یہ دعا کرتی رہیں کہ اس شخص کے ذہن کی گندگی دور ہو جائے اور اسے بھروسے اور اعتماد کی روشنی نصیب ہو۔

یہ مراقبہ اندازاً بارہ سے پندرہ منٹ تک جاری رکھیں۔ یہ عمل اکیس روز تک متواتر کرتی رہیں۔

دن بھر اپنے شوہر کا تصور رکھتے ہوئے ان کے لیے رشد و ہدایت کی دعا اور وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یاھادی یارشید کا ورد کرتی رہیں۔

برادری سے باہر شادی

☆☆☆

سوال: ہمارے خاندان میں برادری سے باہر شادی نہیں کرتے۔ چاہے جوان لڑکی کو کسی بوڑھے کے ساتھ منسوب کیوں نہ کرنا پڑے۔ ہماری برادری میں لڑکیوں کی کوئی قدر نہیں ہے۔

میری خالہ اور ماموں کا رشتہ ایک رشتہ دار کے

ہاں طے ہوا تھا لیکن اُن لوگوں نے شادی سے انکار کر دیا۔ ہمارے نانا جان بہت ضدی انسان ہیں۔ وہ اپنے بیٹے کے لیے تو کہتے ہیں کہ شہر میں مکان لے کر اُن کی برادری سے باہر شادی کریں گے۔ لیکن خالہ کے متعلق کہتے ہیں کہ اگر برادری میں کہیں سے رشتہ نہیں آیا تو اس کی شادی غیر برادری میں نہیں کروں گا۔

ہماری ایک خالہ بے چاری پہلے ہی برادری سے رشتہ آنے کے انتظار میں بوڑھی ہو چکی ہیں۔ نانی جان ان حالات کی وجہ سے بیمار ہو کر چارپائی پر پڑ گئی ہیں۔

میری ایک دوست اپنے ماموں کا رشتہ ہماری خالہ سے کرنا چاہتی ہے۔ میں نے امی سے بات کی تو انہوں نے نانا کی ضد کا حوالہ دے کر بات ختم کر دی۔

میں چاہتی ہوں کہ میری دوست کے ماموں کے ساتھ خالہ کی شادی ہو جائے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر خالہ کا رشتہ میری دوست کے گھر ہو جائے تو اس کے کئی فائدے ہوں گے۔ ایک تو خالہ اپنا رشتہ ٹوٹنے سے جس دُکھ اور ذہنی اذیت میں مبتلا ہیں اس سے انہیں نجات مل جائے گی دوسرے ہمارے ہاں صرف برادری کے اندر رشتہ طے کرنے کی روایت ٹوٹ جائے گی جس کی وجہ سے کئی لڑکیاں شادی سے محروم ہیں۔

جواب: خاندان یا برادری سے رشتے نہ ملنے کے باوجود محض رواج کی پیروی میں بیٹیوں کے اچھے رشتوں سے انکار اولاد کی شدید حق تلفی کے زمرے میں آتا ہے۔ خاندانی رواج پر اصرار کرتے رہنے والے ایسے والدین کو وقت اور حالات کے تقاضوں کے مطابق سوچنا چاہیے۔

آپ کی خالہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 15، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ ان کے والد کو اپنی بیٹیوں کے لیے صحیح فیصلے کرنے کی توفیق عطا ہو۔ محض خاندانی رواج کی خاطر بیٹیوں کی مزید حق تلفی سے محفوظ رہیں۔

ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی **یاعزیز** کا ورد کرتی رہا کریں۔

والدہ کی ضد

☆☆☆

سوال: ایک سال قبل ہم لوگ شہر کی ایک کچی آبادی میں رہائش پذیر تھے۔ ابّو کے باس نے مشورہ دیا کہ یہاں سے شفٹ کر کے شہر کے کسی بہتر علاقے میں مکان خرید لو۔ اس کام کے لئے انہوں نے کچھ رقم تو گفٹ کے طور پر دی کچھ لون کی صورت میں۔

ابّو نے ایک مکان پسند کر لیا اُس پر ہاؤس بلڈنگ کا بھی کچھ قرضہ تھا۔ ہم لوگوں نے سوچا کہ پرانا مکان بیچ دیں گے تاکہ باس کی رقم اور ہاؤس بلڈنگ کا قرضہ دونوں ادا ہو جائیں۔

ہم نئے مکان میں شفٹ ہو گئے۔ یہاں پہنچنے کے کچھ ہی عرصے بعد امی کو رشتہ داروں نے بہکانا شروع کر دیا کہ ''کہاں جنگل میں جا کر بس گئیں''.... امی نے ان لوگوں کی باتوں کا اثر لینا شروع کر دیا اور ایک روز ابو سے خوب جھگڑا کیا۔ چند روز بعد انہوں نے صاف کہہ دیا کہ میں اس مکان میں نہیں رہ سکتی۔ وہ دو چھوٹے بیٹوں کو ساتھ لے کر پرانے مکان میں چلی گئیں۔

ہم لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ نیا مکان اللہ تعالیٰ کا

دیا ہوا ایک تحفہ ہے۔ ہم بھائیوں اور والد صاحب میں سے کوئی بھی پرانے مکان میں واپس نہیں جانا چاہتا۔ وہاں پانی اور سیوریج کا بھی بہت مسئلہ ہے۔ لیکن امی اپنی ضد پر اڑی ہوئی ہیں اور کسی طرح سے نئے مکان میں رہنے کے لئے آمادہ نہیں ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہماری والدہ ہمارے ساتھ نئے مکان میں رہیں اور ہم پرانے مکان کو فروخت کرکے قرض اُتار سکیں۔

جواب: زندگی کا طویل حصہ جس مکان اور محلے میں بسر کیا جائے بہت سے لوگوں کے لئے اسے فوری طور پر چھوڑ دینا آسان نہیں ہوتا۔ پرانے محلوں میں لوگ ایک دوسرے کے دکھ سُکھ میں بھی زیادہ شریک ہوتے ہیں۔ نئی جگہ آکر تعلقات بننے میں کچھ وقت لگتا ہے۔

ملنے جلنے والوں میں اکثر لوگ دوسروں کی خوشیوں میں شریک ہوتے ہیں جبکہ کچھ لوگ اپنے عزیز یا دوست کی ترقی پر تنگ دلی محسوس کرتے ہیں۔ ایسے تنگ دل لوگ کسی کی کامیابی یا ترقی پر اس کا مذاق اڑاتے ہیں یا اسے حاصل ہونے والی چیز کی برائیاں بیان کرکے اس کا دل خراب کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ منفی طرز فکر رکھنے والے بعض ایسے ہی چند لوگ آپ کے نئے مکان کی برائیاں بیان کررہے ہوں۔ اللہ سب کو حاسدوں کے شر اور تنگ دل افراد کی دل دکھانے والی باتوں کے مضر اثرات سے محفوظ رکھے۔

آپ کی والدہ پرانے مکان میں اس لئے چلی گئیں کہ اُن کے پاس ایک چوائس موجود تھی۔ اگر آپ لوگ وہ مکان فروخت کرکے نئی جگہ شفٹ ہوئے ہوتے تو ظاہر ہے آپ کی والدہ وہاں نہ جاسکتیں۔

میرا مشورہ یہ ہے کہ والدہ کے ساتھ ضد بحث کرنے کے بجائے کچھ ایسا معمول بنانے کی کوشش کی جائے کہ وہ چند روز پرانے مکان میں اور چند روز نئے مکان میں رہیں۔ کوشش کیجیے کہ نئے محلے میں چند خواتین سے ان کی سلام دعا ہوجائے۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ مریم کی آیت

کٓهٰیٰعٓصٓ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی والدہ کا تصور کرکے دم کردیں اور انہیں سب اہل خانہ کے ساتھ تعاون کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

قرض سے نجات کے لیے ایک مسنون دعا

☆☆☆

سوال: والد کی تنخواہ پندرہ ہزار روپے ہے۔ جس میں گھر کے اخراجات کے لئے وہ ہر ماہ تقریباً گیارہ ہزار روپے دیتے ہیں۔ پانچ بہن بھائی ہیں۔ ہمارے والد کی آمدنی گھر کے اخراجات کے لئے کافی ہوا کرتی تھی مگر اب تین چار سال سے ہمیں معاشی مشکلات کا سامنا ہے بعض ضروری اخراجات کے لئے کئی بار قرض بھی لینا پڑا ہے۔ رفتہ رفتہ ہم پر تین لاکھ روپے سے زیادہ کا قرضہ چڑھ گیا ہے۔ ہمارے والدین اس وجہ سے بہت پریشان ہیں سمجھ میں نہیں آتا کہ اس قرض کو کس طرح ادا کیا جائے۔ فی الحال والد کی تنخواہ میں بہت زیادہ اضافہ کا امکان بھی نظر نہیں آتا۔

براہِ کرم کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے ہماری

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

”اگر انسان اپنی توقعات مخلوق سے وابستہ کرنے کے بجائے اللہ تعالیٰ کے ساتھ قائم کرلے تو اس کو سکون مل جاتا ہے“۔

مراقبہ ہال پشاور (برائے خواتین)

نگراں: تسنیم کوثر

چہل غازی بابا اسٹاپ، ورسک روڈ، پشاور

فون: 0345-5219925

معاشی پریشانیاں دور ہوں قرض کی ادائی ہو سکے اور ہم سہولت سے زندگی بسر کر سکیں۔

جواب: قرض کی ادائی اور روزگار میں برکت کے لئے نبی کریم ﷺ کی عطا کردہ ایک دعا لکھ رہا ہوں۔ آپ یہ دعا پڑھیں اور نبی کریم حضرت محمد مصطفےٰ ﷺ کے وسیلے سے بارگاہِ رب العزت میں دعا کریں۔

صحابی حضرت معاذ بن جبلؓ پر ایک یہودی کا کچھ قرض تھا۔ نبی کریم ﷺ نے انہیں سورہ آل عمران کی آیات 25 تا 27 کی تلاوت اور اس کے بعد

رحمٰن الدّنیا والآخرۃ ورحیمھما تعطی منھما من تشاء و تمنع منھما من تشاء اقض عنّی دینی

پڑھنے کی تلقین فرمائی۔

سکون سے محروم ہوں

☆☆☆

سوال: جب سے ہوش سنبھالا ہے سکون سے محروم ہوں۔ والدین کو شروع سے آج تک لڑتے ہی دیکھا۔ اکثر تو ساری ساری رات ان دونوں کی لڑائی ہوتی رہتی تھی۔ شروع ہی سے میرے ساتھ والدین کا رویہ عجیب و غریب ہے۔ میرے گھر سے باہر نکلنے پر سخت پابندی رہی۔ جب بھی گھر سے باہر نکلنے کی کوشش کی بغیر کسی معقول وجہ کے مجھے روک دیا گیا۔ بچپن سے اب تک جب کہ میں کالج میں پہنچ گیا ہوں یہی صورتحال ہے۔

میرا کوئی دوست نہیں ہے، مجھے تو ڈھنگ سے بات کرنا بھی نہیں آتی۔ جس محلے میں، میں پل بڑھ کر جوان ہوا ہوں وہاں کے اکثر افراد کو میرا نام تک نہیں معلوم۔ خاندان میں بھی کسی سے میری دوستی نہیں۔

کالج میں میرا ایک دوست ہے لیکن یہ بھی ہر وقت مجھے نفسیاتی طور پر ٹارچر کرتا رہتا ہے۔ میں کالج میں سارا دن اکیلا نہیں رہ سکتا اس لئے اس کے ساتھ بس گزارا کر رہا ہوں۔ مجھ میں خود اعتمادی نام کو بھی نہیں ہے۔ کسی سے بات کرتا ہوں تو دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے۔ آواز بھرا جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ میری پوری زندگی ڈپریشن میں گزری ہے۔

محترم بھائی جان.....! آپ مجھے کوئی راستہ بتائیے۔

جواب: آپ کوشش کر کے پانچ وقت نماز باجماعت ادا کریں۔ توقع ہے کہ آپ کے گھر والے نماز کے لئے مسجد جانے سے آپ کو نہیں روکیں گے۔ فجر کی سنت نماز ادا کر کے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ محسوس کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو دیکھ رہے ہیں۔ جب تک فرض کے لئے تکبیر نہ کہی جائے آپ اسی طرح اللہ کے تصور میں بیٹھے رہیں۔

فجر کی نماز کے بعد کھلے میدان یا پارک میں تیز قدموں سے واک کریں۔ نماز کے بعد نمازیوں سے سلام دعا کریں اور اُن کی خیریت دریافت کریں۔

چلتے پھرتے اُٹھتے بیٹھتے اللہ تعالیٰ کے اسم **یامقتدر** کا ورد کرتے رہا کریں۔

جائیداد بچانے کے لیے بیٹی کے حق سے انکار

☆☆☆

سوال: ہم اچھے کھاتے پیتے لوگ ہیں۔ زمین جائیداد کافی ہے۔ ہمارے خاندان میں لڑکیوں کی

شادی کم عمری میں کر دی جاتی ہے۔ ابھی میں چھٹی جماعت میں پڑھتی تھی کہ میرے لئے بھی رشتے آنے لگے۔ میری والدہ کے خیال میں ان میں سے بعض رشتے تو بہت اچھے تھے لیکن میرے والد صاحب ہر رشتہ میں کوئی نہ کوئی نقص نکال کر انہیں رد کرتے رہے۔

ایک روز میرے والد صاحب نے سب گھر والوں کو جمع کیا اور وہاں مجھ سے کہا گیا کہ قرآن پر ہاتھ رکھ کر تم اپنا حق بخش دو۔ بیٹیاں تو والدین کی تابعدار ہی ہوتی ہیں۔ وہ والدین کے آگے اپنی مرضی کب چلاتی ہیں۔ میں بھی ایک فرمانبردار بیٹی ہوں لیکن اس کے باوجود میرے والد مجھ سے قرآن پر اقرار لینا چاہ رہے تھے۔ میں رونے لگی اور میں نے کہہ دیا کہ میں ایسا نہیں کر سکتی۔

اب میرے والد صاحب نے اپنی پگڑی میرے پیروں میں ڈال دی۔ میں نے ان کی عزت کی لاج رکھتے ہوئے ان کی بات مان لی اور قرآن پر ہاتھ رکھ کر اقرار کر لیا کہ میں اپنا حق بخشتی ہوں۔

یہاں میں یہ بتاتی چلوں کہ یہ اقرار میں نے دل سے نہیں کیا تھا اور میں نے اس کا کفارہ بھی ادا کر دیا کہ مجھ پر کوئی گناہ نہ رہے۔ دراصل یہ اقرار اس بات کا تھا کہ میں شادی نہیں کروں گی۔

میری نیت اور کفارہ کی ادائی کا علم والد صاحب کو ہو گیا ہے۔ اب انہوں نے میری شادی اپنے بھائی کے بیٹے سے کرنے کا ارادہ کیا ہے۔ میری عمر اس وقت 25 سال ہے اور میں میٹرک تک پڑھی ہوئی ہوں۔ چچا کا بیٹا ابھی بارہ سال کا ہے۔ اس نے اسکول کی شکل تک نہیں دیکھی۔ میں کسی قیمت پر اس کے ساتھ زندگی نہیں گزار سکتی۔

اس سارے معاملہ کا پس منظر یہ ہے کہ میرے والد اور چچا کی خواہش ہے کہ کچھ بھی ہو جائے جائیداد تقسیم نہ ہو۔

جواب: جائیداد تقسیم نہ ہو جائے خواہ اس کام کے لیے بیٹی یا بہن کے جذبے، احساسات کچلے جائیں، اس کے فطری تقاضے رد کر دیے جائیں اور اسے اس کے شرعی اور قانونی حقوق سے محروم کر دیا جائے۔ توبہ.... یہ کتنی بری سوچ ہے۔

اس گھٹیا سوچ کی بنیادوں میں جائیداد کی حرص و ہوس کے منفی جذبے بنیادی خام مال کا کام کرتے ہیں، اس خام مال میں بے عملی اور کم ہمتی کا مواد شامل کر کے اسے مزید گھٹیا بنایا جاتا ہے۔ آخر میں اس پر لالچی باپ یا بھائیوں کی انا کو بطور روغن (Paint) لگا کر اسے مظلوم و محروم عورت کی تحسین کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

پاکستان کے بعض علاقوں میں خاندان کی زنانہ حق داروں کو جائیداد سے محروم رکھنے اور مرد حق داروں کے حصوں میں اضافے کے لیے قرآن سے شادی سمیت کئی روایات سراسر غیر اسلامی اور غیر انسانی ہیں۔

یہ عمل دراصل غلامی کی ایک شکل ہے لیکن افسوس صد افسوس کہ عورت کو یہ غلامی کا طوق اس کے اپنے والد یا بھائیوں کے ہاتھوں ہی پہنایا جاتا ہے۔ پاکستان میں پتہ نہیں کتنی ہی معصوم اور کم زور عورتیں اپنے باپ یا بھائیوں کے منفی انداز فکر کی وجہ سے اپنے باپ کے گھر میں مظالم سہہ رہی ہوں گی۔

رزق میں وسعت اور کمی اللہ کے نظام کا حصہ

ہے۔ اپنے پاس موجود وسائل کی حفاظت یا اپنے وسائل میں اضافے کے لیے کسی کی حق تلفی کرنا انسان کو ظالم اور گناہ گار بنا دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو ظلم کرنے یا ظلم سہنے سے محفوظ رکھے۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ مریم (10) کی آیات 39-40 اور سورہ بقرہ (2) کی آیت 256، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اہل خانہ کی فکر کی اصلاح اور اپنے حالات کی بہتری کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس یا نوے روز تک جاری رکھیے۔

ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

سست و کاہل ہوتی جارہی ہوں

☆☆☆

سوال: میں دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہوں۔ لگتا ہے کہ برسوں پرانی مریضہ ہوں۔ رنگ کالا ہو گیا ہے آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ کھانا پکاؤں، کپڑے سیوں کوئی بھی کام کروں نہ ذائقہ ولذت ہے نہ صفائی و نفاست۔ ہر کام زبردستی کا لگتا ہے۔

آگے پڑھنے کے لئے داخلہ لینے کی کوشش کی مگر ہر جگہ رکاوٹ۔ کند ذہن یا نالائق نہیں ہوں مگر جیسے ذہن سویا سا رہتا ہے سستی کاہلی بہت ہے۔ میری طبیعت اور موڈ کی خرابی سے اب تو گھر والے بھی عاجز آ گئے ہیں۔

ایسا حل بتائیں کہ میری شخصیت پر اثر اور بااعتماد ہو جائے، چہرے سے متاثر کن، صحت مند اور اپنی عمر کے حساب سے صحیح لگوں۔ میری پڑھائی کا سلسلہ جو منقطع ہو گیا ہے وہ بحال ہو سکے۔

جواب: رات سونے سے پہلے وضو کر لیں۔ مصلّے پر بیٹھ کر 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء یاحی، یاقیوم اور درود خضری کا ورد کر کے نیلی روشنیوں کا مراقبہ کریں۔

سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو جائیں۔ آپ کو کوئی بھی جتن کرنا پڑے سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہونا ہے۔ چھت پر یا کسی کھلی جگہ شمال رخ کھڑی ہو کر ناک کے نتھنوں سے آہستہ آہستہ بہت آہستہ اندر سانس لیں۔ سانس لیتے وقت منہ بند ہونا چاہیے۔ پورا سانس لینے کے بعد منہ کھول کر آہستہ آہستہ بہت آہستہ سانس باہر نکالیں۔ یہ عمل گیارہ مرتبہ کریں۔

سانس کے عمل کے بعد کسی کونے میں بیٹھ جائیں جہاں گرمی نہ ہو اور وافر مقدار میں آکسیجن موجود ہو۔ آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ آپ ہوا میں اُڑ رہی ہیں۔ ہوا میں اُڑنے کا یہ تصور تقریباً دس منٹ تک کیا جائے۔

اس کے بعد معمول کے کاموں میں مشغول ہو جائیں۔

اس عمل کی مدت چالیس دن ہے۔

نیلی روشنیوں کا مراقبہ اور ہوا میں اُڑنے کا مراقبہ ناغہ کے دنوں میں بھی کیا جا سکتا ہے۔

اذیت اور کرب

☆☆☆

سوال: میں خوامخواہ تلخ ہوتی رہتی ہوں۔ معمولی بات پر بھی دوسروں کے ساتھ درشتی سے پیش آتی ہوں۔ محفل میں لاتعلق اور بیگانہ بن کر بیٹھتی ہوں۔ لوگوں کی باتوں کا ہوشیاری سے اور فی البدیہہ جواب نہیں دے سکتی۔ مہمانوں کے

سامنے مجھ سے گرمجوشی کا اظہار نہیں ہوتا۔ آواز میں نرمی پیدا کرنے کی کوشش کرتی ہوں تو میری آواز گلے میں پھنس جاتی ہے۔ کوئی مجھ سے گھل مل کر بات نہیں کرتا۔ میں تنہائی کی اذیت اور کرب میں مبتلا ہوں۔

جواب: مزاج کی تلخی اور درشتی پر قابو پانے کے لیے ایک انوکھا طریقہ آپ کے لیے تجویز کر رہا ہوں۔ اس طریقے پر عمل کرنے والی کئی عورتوں اور مردوں کو الحمدللہ بہت فائدہ ہوا ہے۔

اپنے گھر میں پھول دار پودے لگائیں۔

ہر پودے کا کوئی نہ کوئی نام رکھ دیں۔ روزانہ انہیں وقت دیں۔ ہر پودے کو اس کے مخصوص نام سے پکار کر ان کے پاس کھڑے ہو کر انہیں محبت سے دیکھیں۔ اس کا حال احوال پوچھیں اور اسے بتائیں کہ وہ پودا آپ کو کتنا اچھا لگتا ہے۔ آپ الگ الگ اقسام کے پودے بھی لگا سکتی ہیں اور ایک ہی قسم کے زیادہ پودے بھی لگا سکتی ہیں لیکن ہر ایک کا نام الگ رکھنا ہے۔ یعنی گلاب کے پودے کو گلاب کے علاوہ کوئی اور نام دیں۔ موتیا کے پودوں میں سے ہر ایک کو مختلف نام دیں۔ مثلاً گلاب کے چند پودوں کے نام فرحت، نگہت، فرح اور وردہ رکھ دیں۔ موتیا کے پودوں کے نام مہک، کشش، راحت، شگفتہ، نزہت رکھ دیں۔ ہر ایک پودے کو اپنی طرف سے دیے ہوئے مخصوص نام ہی سے پکار کر اس سے بات کریں۔

پودوں کی تراش خراش اور کیاریوں کی صفائی باقاعدگی سے کرتی رہیں۔ انہیں پانی دیتے ہوئے بار بار ان کے نام لیتی رہیں جو آپ نے رکھے ہیں۔

رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ رحمٰن (55) کی آیت

فبایّ آلآء ربّکما تکذّبان

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کا خوب شکر ادا کیجیے اور نیند آنے تک کسی سے بات نہ کیجیے۔

ذہنی کشمکش

☆☆☆

سوال: میں ایک سال سے شدید ذہنی کشمکش میں مبتلا ہوں۔ اس سے میرے اعصاب کافی کمزور ہو گئے ہیں۔

ایک طرف میری اخلاقی، روحانی اور مذہبی قدریں ہیں۔ دوسری طرف مجھے دنیا کی تمام شیطانی قوتیں اپنا جیسا بنانا چاہتی ہیں۔ ایک کہتی ہے کہ سچ بولنا اچھا ہے دوسری کہتی ہے کہ جھوٹ بولا کرو بہت فائدے میں رہو گے۔ ان شیطانی خیالات سے چھٹکارا پانے کے لئے میں نے فلمیں دیکھنا چھوڑ دی ہیں۔ عبادت کرتا ہوں لیکن اضطرابی کیفیت کم نہیں ہوتی۔

جواب: بشر اس وقت تک بشر ہے جب تک اس کے اندر شیطانی قوتوں کے خلاف جذبہ اور کشمکش موجود ہے۔ خیر اور شر کی کشمکش اگر کسی کے اندر سے نکل جائے تو وہ بشر نہیں رہے گا فرشتہ بن جائے گا۔ آدمی کا شرف یہی ہے کہ شیطانی طاقت سے برسرپیکار ہو کر رحمٰن کے پسندیدہ راستے پر قدم بقدم بڑھتا جائے۔

آپ اپنی انرجی اس بات میں صرف نہ کیجیے کہ آپ کو شیطانی وسوسے کیوں آتے ہیں یا نہیں آنے

چاہئیں۔ آپ کا کام صرف اتنا ہے کہ اللہ کے راستے پر چلتے رہیں۔

میرے عزیز دوست....!

آپ اس بات پر غور کیجیے کہ راستہ میں اگر کہیں گندگی ہو تو اس گندگی کی وجہ سے ہم راستہ چلنا نہیں چھوڑ دیتے۔ اس تعفن اور گندگی کو نظر انداز کر کے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔ اس کا تو کام ہی انسان کے دلوں میں وسوسے ڈالنا ہے۔ ہمارا کام یہ ہے کہ ہم وسوسوں کو نظر انداز کر کے آگے بڑھتے رہیں۔

اللہ تعالیٰ کے اسماء **یاحی یاقیوم** کا ورد کثرت سے کرتے رہیے۔ اچھے لوگوں کی صحبت میں بیٹھئے۔ ان کی باتوں کو غور سے سنئے اور ان پر حتی المقدور عمل کیجئے۔

چکنی مٹی کا ایک ڈھیلا، صاف شفاف اسٹین لیس اسٹیل کی ایک ٹرے میں رکھ لیں۔

رات سوتے وقت اور صبح بیدار ہونے کے بعد وضو کر کے یہ ڈھیلا سونگھ لیا کریں۔ ڈھیلا سونگھنے کے بعد چند منٹ آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ دماغ میں گلابی رنگ کی روشنیاں ذخیرہ ہو رہی ہیں اور دماغ میں سے ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزرگاہ بناتی ہوئی پیروں کے ذریعہ زمین میں ارتھ EARTH ہو رہی ہیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

زندگی ہے یا غموں کا طوفان

☆☆☆

سوال: میں ایک نوجوان طالب علم ہوں۔ ہوش سنبھالنے سے لے کر اب تک خود کو پیش آنے والے کئی واقعات کی وجہ سے میں سمجھتا ہوں کہ زندگی غموں اور آلام کا ایک طویل سلسلہ ہے۔ کئی تکلیف دہ واقعات نے مجھے ناامیدی کی دلدل میں دھکیل دیا ہے۔ ایسا نہیں کہ مجھے صرف غم ہی غم ملے ہوں۔ اس عرصے میں خوشی کے لمحات بھی نصیب ہوئے لیکن اس طرح جیسے غموں کی بڑی سی زنجیر کو جوڑنے کے لئے درمیان میں ایک چھوٹی سی کڑی آجائے۔ اب تو امید کی آخری کرن بھی مایوسی کے گھٹاٹوپ اندھیرے میں تبدیل ہوتی جارہی ہے۔

جواب: عزیز نوجوان....! اکثر لوگ استعمال شدہ چیزوں مثلاً کاغذ کے ریپرز، گتے کے ڈبوں، ٹن، پلاسٹک یا کانچ کی بوتلوں اور دیگر کئی اشیاء کو بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں۔ چند لوگ انہی اشیاء کو ری سائیکل کر کے انہیں اپنے لیے دولت کے حصول کا ذریعہ بنا لیتے ہیں۔

خوشی کی تمنا ایک فطری بات معلوم ہوتی ہے۔ لوگ خوشیوں کی خواہش رکھتے ہیں اور غم سے بچنا چاہتے ہیں۔ تم غور کرو کہ انسان کی اعلیٰ صفات کیا کیا ہیں۔

دیکھو....! انسان کی ایک بڑی صفت یہ ہے کہ وہ غم کو مایوسی اور یاسیت کا ذریعہ بنانے کے بجائے اسے عزم اور طاقت میں تبدیل کر دے۔

قرآن پاک میں اللہ کے پسندیدہ انسانوں کی ایک صفت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ وہ برائی کو اچھائی سے دور کرتے ہیں۔ اس کا ایک مطلب یہ ہے کہ ایسے لوگ دوسروں کے برے سلوک کے رد عمل میں خود برا سلوک نہیں کرتے بلکہ مخالفوں کے ساتھ بھی خوش اخلاقی سے پیش آتے ہیں۔

اس کا ایک مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ خود اپنے اندر موجود برائیوں اور خامیوں کا مقابلہ برائیوں سے کرنے کے بجائے ان برائیوں کے بدلے اچھائیوں کو بڑھاوا دینے کی کوشش کی جائے۔ اپنی خامیوں، کوتاہیوں اور خرابیوں کو دور کرنے کا عمل تذکیہ کرنا کہلاتا ہے۔

تمہارے لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ خود پر پڑنے والے غموں پر مایوس ہونے کے بجائے ان دکھوں کو اپنی ذات کے لیے ترقی کا زینہ بنادو۔ یہ کام ہے تو بہت مشکل لیکن بہر حال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مشکل کام کیسے ہوگا....؟

اچھی تعلیم یا بہتر ہنر کے ذریعے مالی خود کفالت حاصل کرنے کی کوشش کرو۔ دوسروں پر انحصار کرنے والے (Dependant) بننے کے بجائے دوسروں کے کام آنے والا بننے کی کوشش کرو۔ جو لوگ ایسے پروفیشنز اختیار کرتے ہیں جن میں دوسروں کے نام آنے کے زیادہ مواقع ہوں معاشرے میں ایسے لوگوں کی اہمیت زیادہ ہوتی ہے۔

تکلیف دہ واقعات پر یا کسی کی طرف سے دل آزاری پر دکھی ہونا ایک فطری رد عمل ہے لیکن ایسی باتوں پر دکھی ہونے کے احساس میں ڈوبے رہنا یا غموں کا غلبہ فطری نہیں بلکہ آدمی کی کمزوری کا اظہار ہے۔ تمہیں زندگی میں دکھ ملے، برا ہوا لیکن اس غم کو شکووں اور بے عملی کی شکل اختیار نہ کرنے دو۔

پختہ عزم اور مضبوط ارادے کے ذریعہ خود کو بنانے کے لیے تیار کرو اور زمانے سے خود کو منواؤ لیکن یہ بات یاد رکھنا کہ زمانے کے سامنے خود کو منوانے سے پہلے تمہیں خود کو اپنے سامنے منوانا ہے۔

بچوں میں والد کے لیے غصہ

☆☆☆

سوال: میرا شوہر آمرانہ طبیعت کا مالک ہے۔ اس کی نظر میں صرف اُس کی بات کی اہمیت ہے چاہے وہ کتنی ہی غلط کیوں نہ ہو۔ اپنے بچوں کو ماں بہن کی گالیاں دیتا ہے اور انہیں بُری طرح مار تا پیٹتا ہے۔ جاگ رہے ہوں تو کہتا ہے یہ ابھی تک جاگ رہے ہیں، سو جائیں تو کہتا ہے کہ یہ سر شام ہی مر جاتے ہیں۔ پڑھتے ہیں تو کہتا ہے کہ ہر وقت کتابیں ہی چاٹتے رہتے ہیں۔ اگر کھیلیں تو کہے گا کہ سوائے کھیلنے کے تمہیں کچھ نہیں آتا۔ اُس کے عجیب و غریب رویوں سے بچے تنگ آگئے ہیں۔

اب یہ حال ہوگیا ہے کہ بچے اپنے باپ کی شکل بھی دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ پہلے میں اس کی ہر بات خاموشی سے برداشت کر جاتی تھی اس پر بچے مجھے طعنے دیتے کہ آپ نے برداشت کر کرکے انہیں ڈھیٹ بنادیا ہے۔

اب میں بولنے لگی ہوں تو شوہر مجھ پر مزید غصہ کرنے لگا ہے۔

میرے سسرال میں ہر فرد تقریباً اسی مزاج کا ہے۔ ساس کا رویہ ناقابل ضم ہے۔ میری ساس اپنے ہی بیٹوں کو آپس میں لڑواتی ہیں۔ ایک ہی خاندان میں آپس میں گلے شکوے ہوتے رہے ہیں۔ اگر کبھی

قرآنِ حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

کسی کو کسی سے کوئی شکایت ہوجائے تو میری ساس صلح صفائی کروانے کے بجائے کہتی ہیں کہ جو بھائی تم سے نہ ملے تم بھی اس سے نہ ملو۔ میرے مرحوم سسر کی ساری جائیداد میری ساس کے نام ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ میں جسے چاہوں گی اسے اپنا وارث بناؤں گی۔ انہیں ڈر ہے کہ جائیداد تقسیم کردی گئی تو ان کے بیٹے ان کی عزت کرنا چھوڑ دیں گے۔ میرے شوہر کا اپنا ذاتی کاروبار ہے۔ انہیں ماں کی طرف سے جائیداد کی ضرورت نہیں ہے لیکن پھر بھی میری ساس انہیں شفقت و محبت نہیں دیتیں اور میرے شوہر اپنی اولاد کو شفقتوں سے نہیں نوازتے۔ شوہر کے سارے بہن بھائی آپس میں شدید حسد کرتے ہیں۔

مختصر یہ کہ یہ سب لوگ انسانی رشتوں کو ٹشو پیپرز سے زیادہ اہمیت نہیں دیتے جنہیں جب تک ضرورت ہو لوگ اپنے پاس رکھتے ہیں اور ضرورت ختم ہوتے ہی ڈسٹ بن میں ڈال دیتے ہیں۔

میں نے کبھی یہ نہیں چاہا کہ میرے بچے بدتمیز بنیں۔ لیکن یہی حالات رہے تو وہ سب کچھ ہوجائے گا جو نہیں ہونا چاہئے اور جو میں نے کبھی نہیں چاہا۔ میں اپنی اور اپنے بچوں کی مشکلات کا حل چاہتی ہوں، میرے بچے بڑے آدمی بنیں نہ بنیں اچھے انسان ضرور بن سکیں۔

جواب: محترم خاتون....! آپ مبارکباد کی حق دار ہیں کہ ایک تنگ دل، خود غرض، لالچی اور دسروں کے احترام سے عاری ماحول میں رہتے ہوئے اپنے بچوں کی بہتر تربیت اور ان میں اچھی سوچ کی خواہش مند ہیں۔

میری دعا ہے کہ آپ کی اولاد میں آپ کی اچھی سوچ کے اثرات زیادہ ہوں اور ماحول میں پائی جانے والی منفی سوچ سے ان کے معصوم ذہن آلودہ نہ ہونے پائیں۔ اپنے بچوں کی اچھی تربیت کے لیے آپ قرآن پاک اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے اسوہ حسنہ کو رہنما اور معلم بنائیے۔ اپنے بچوں کے ساتھ مختلف قرآنی موضوعات پر گفتگو کیجیے۔ انہیں اسوہ حسنہ میں سے واقعات سنائیے اور ان واقعات پر اپنے گھر میں گروپ ڈسکشن کا اہتمام کیجیے۔

بطور روحانی علاج

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ (1) کی آیت 263

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور موجودہ حالات سے خوش اسلوبی سے عہدہ برا ہونے اور اپنے شوہر کی ہدایت کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

چلتے پھرت وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں۔

روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931,021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

SOS PAKISTAN

Leading Security Service Provider
in Pakistan Serving the Nation
From Khyber to Karachi

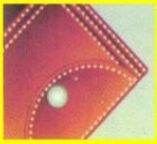
SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.
1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan
Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055
E-mail: sospakistan@hotmail.com, www.sospakistan.com

UHU®

ALL PURPOSE ADHESIVE

Metal

Wood


Leather

Plastic

Carpets

Cork

Cardboard

Paper

Glass work

Formica

Wall Paper

Applique work

UHU® ALL PURPOSE ADHESIVE

The genuine all purpose glue

- The perfect glue for everyday jobs around the house, at school, in the office and for handivraft work.
- Transparent and clean
- Easy to use on practically all types of materials

UHU® the leading brand of adhesives